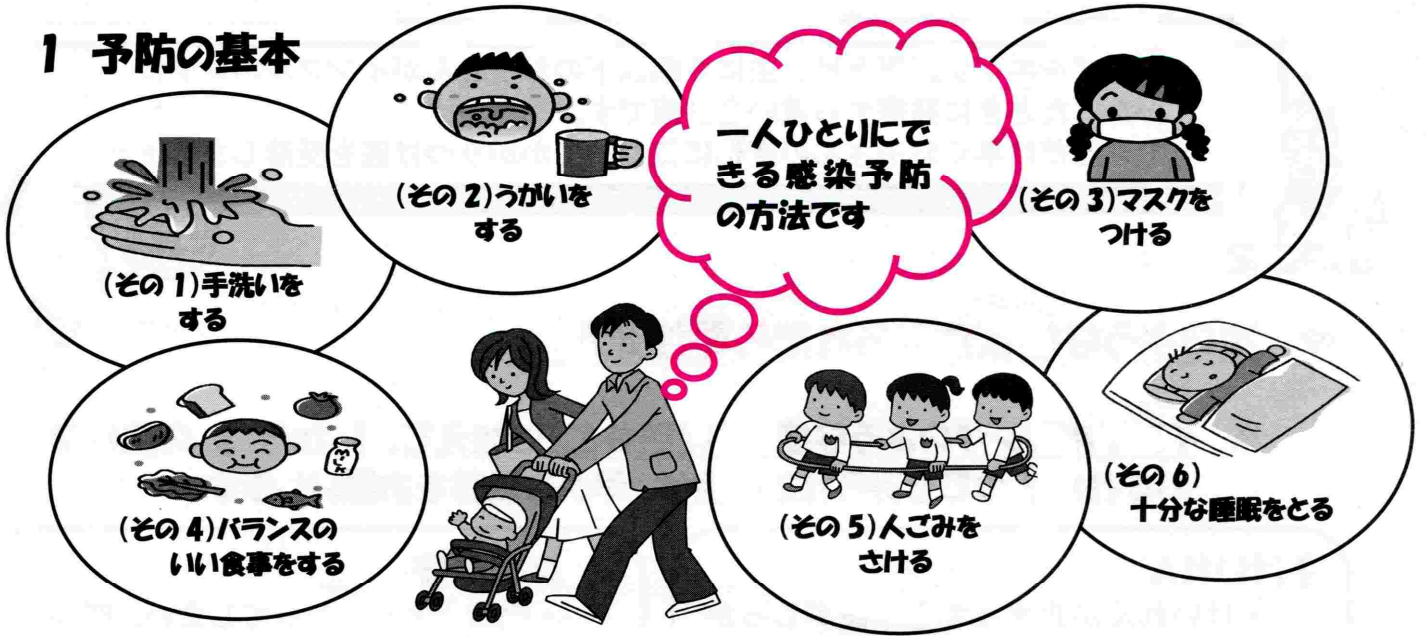


新型インフルエンザの予防法

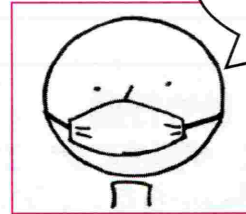
1 予防の基本



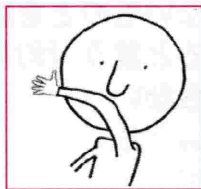
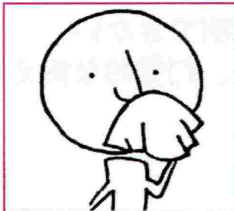
2 咳(せき)エチケット ~ウィルスの拡散を防ぐために~

咳やくしゃみがでるときは・・・

- ① 周囲の人からなるべく離れましょう
- ② ティッシュで口や鼻をおおう、マスクをするなどして周囲への拡散をおさえ、感染の拡大を防ぎましょう



まわりの人の健康にも心配りを願います



- ③ ティッシュがない場合は、そでの内側などで押さえて咳やくしゃみをします



使ったティッシュはすぐにゴミ箱へすてましょう

- ④ 咳やくしゃみをした後は手を洗いましょう



アルコール入りの消毒剤も有効です

3 手洗いとうがいのポイント

手洗い

- ☞ 30秒くらいを目安に指先、指の間、つめの間、手首もしっかりと洗いましょう
- ☞ 個々のせいけつなタオルやペーパータオルなどを使って、ふきとりましょう

うがい

- ☞ まず、水を口に含み「クチュクチュ」と口の中を洗います
- ☞ 次に顔を上に向けて「オオオ」と喉のおくを洗います
15秒くらいかけて数回洗いましょう



インフルエンザ脳症にご注意ください



インフルエンザ脳症とは、主に6歳以下のお子さんがインフルエンザにかかったときに発病する重い合併症です。
できるだけ早くお子さんの変化に気づいてかかりつけ医を受診しましょう



次のような症状がみられたら要注意!!

※ **インフルエンザのような症状(発熱など)に加えて、1 から 3 の症状のいずれか1つでもみられた場合は、早めの受診をお願いします**

1 けいれん

- ・けいれんが止まっても意識がしっかり戻らないとき
- ・15~20分以上つづくとき
- ・けいれん前後に異常な言動がみられたとき

2 意識障害

- ・眠ったようになってしまい、呼びかけや痛みで刺激しても目が覚めないような状態
- ・何となくボーッとしたり、ウトウトするような状態のこともある



3 異常な言動や行動

インフルエンザ脳症における前ぶれの症状としての異常言動・行動の例

- ・両親がわからない、いない人がいると言う(人を正しく認識できない)
- ・自分の手をかむ、など食べ物と食べ物でないものを区別できない
- ・アニメのキャラクターやゾウなどが見えると言う(幻視、幻覚的な訴え)
- ・意味不明な言葉を発する。ろれつがまわらない
- ・理由もなくひどくおびえたり、恐怖感を訴える
- ・急に怒りだす。泣きだす。大声で歌いだす



解熱剤は、必ず主治医に相談してから使しましょう

※ **強い解熱剤(ボルタレン、ポンタールやこれらと同じ成分が入っているもの)は、インフルエンザ脳症の予後を悪化させることがあります**
必ず、主治医に相談してから使しましょう



詳しくは、厚生労働省や愛媛県のホームページもご参照ください

【お問い合わせ先】

西条保健所 TEL (0897) 56-1300 (代)
今治保健所 TEL (0898) 23-2500 (代)

四国中央保健所 TEL (0896) 23-3360