

甲型流感居家治疗指南

平成 21 年 8 月

目前，众多的甲型流感的患病者的症状比较轻，需要住院治疗的患者只有极少数。

不仅是「甲型」流感，每年流行的「季节性」流感也同样，患有哮喘等慢性呼吸道疾病、慢性心脏病、糖尿病等基础疾病患者以及婴幼儿、老年人、孕妇等一旦感染，病情极可能恶化。但健康的大多数人一周左右即可恢复健康。

即使被确诊甲型流感，也无须由此而情绪消沉，敬请参考此疗养指南彻底静养治疗。



轻症患者居家疗养

- 感染上甲型流感后，重症患者及有恶化危险性患者要住院治疗，轻症患者可以居家疗养。
- 居家疗养的期间为「自发热等症状出现的第二天开始的七天之间」或「退烧后的两天」。



以下情况，请与医生咨询

- 发热持续四天以上，不见好转时。
 - 咳嗽或痰甚为严重，喘不上气或心痛时。
 - 无法充分摄取水分，站起时头晕等出现疑似脱水症状时。
 - 呼吸困难（呼吸次数频繁）时。
 - 虽一旦好转，但咳嗽等又加重，而且又开始发烧时。
 - 或出现平常没有的症状时。
- ※ 对幼小儿童要特别予以注意。



患者与家属须知

- ◎ 居家疗养重在管理患者的健康和防止家庭内疫情蔓延。
背面记载居家疗养要领，希望患者本人及全体家庭成员互相协助，彻底予以治疗。

居家疗养要领

平成 21 年 8 月

患者须知

- ① 每天要量体温。
- ② 即使恢复健康，处方药也要全部服用。
- ③ 暂不外出，尽量隔离静养。
- ④ 多补充水分。(水、茶、运动饮料等)
- ⑤ 注意摄取营养食物、保持充足的睡眠。
- ⑥ 遵守「咳嗽的卫生常识」。

「咳嗽卫生常识」

- 咳嗽时应该戴口罩。
- 咳嗽或打喷嚏时应用纸巾等掩住口、鼻，不可直接面向他人。
另外，尽可能地保持两米以上的距离。
- 使用后的纸巾应马上扔到垃圾箱里。

家属须知

○护理患者

- ① 用心注意患者的病情变化，病症恶化时应与医疗机构联系。
- ② 饮食方面应选择易消化、营养丰富食物。
- ③ 与患者接触时，应戴口罩。
- ④ 患者用过的餐具或衣物，虽通过正常洗涤・干燥可以消毒，但还是避免与患者共用毛巾、餐具。

○家庭成员的健康管理

- ① 家庭成员也要每天量体温。
- ② 出现发热 38 度以上、咳嗽、咽喉疼痛等症状时请与保健所联系。
- ③ 照料患者等后要勤洗手。
- ④ 尽可能与患者分房保持隔离。
- ⑤ 开窗通风勤换室内空气、保持适当的湿度(50~60%)。

※若有不明之处，敬请与就诊的医疗机构或保健所(保健福祉事务所)咨询。