

インフルエンザ自宅療養の手引き

平成 21 年 8 月

現在、新型インフルエンザを発症した多くの方は比較的軽症で、入院を必要とする患者さんは、ごく少数です。

インフルエンザは、「新型」に限らず毎年流行している「季節性」の場合でも、喘息などの慢性呼吸器疾患や、慢性心疾患、糖尿病などの基礎疾患のある方、乳児、高齢者、妊婦などの方が感染すると重症化するおそれがあると言われていますが、もともと健康な人の大多数は、1週間程度で快復する病気です。

新型インフルエンザと診断されても、感染したことを負担に感じる必要はなく、この手引きを参考にしっかり療養してください。

軽症の方は、自宅療養になります

新型インフルエンザに感染した場合、重症及びその危険性がある方は、入院して治療することになりますが、症状の軽い方は自宅で療養していただくことになります。

自宅療養は、「発熱等の症状が始まった日の翌日から7日間」または「熱が下がってから2日を経過するまで」の期間となります。

こんな時は、医師に相談してください

4日以上発熱が持続し、体調が快復しない場合。

咳や痰(たん)がひどく、息苦しさや胸の痛みを感じる場合。

水分が思うように摂れなく、立ちくらみがするなど脱水が疑われる場合。

呼吸が荒い(呼吸数が多い)場合。

一度は体調がよくなっても、再び咳などが増え、発熱し始めた場合。

その他、けいれんなど普段は見られない症状が現れた場合。

小さなお子様の場合は、特に注意が必要です。

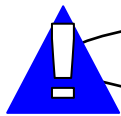
患者さんと家族で注意すること

自宅療養で大切なことは、患者さんの体調管理をすることと、家族内での感染の拡大を防ぐことです。

裏面に、自宅療養のポイントを記載しますので、患者さんを含め、家族全員が協力して、療養しましょう。

自宅療養のポイント

平成 21 年 8 月



患者さんが注意すること

毎日、体温を測りましょう。

処方された薬は、症状がなくなっても最後まで服用しましょう。

外出は控え、できるだけ個室で安静を保ちましょう。

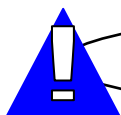
水分補給をこまめにしましょう。(水、お茶、スポーツ飲料など)

栄養をとり、十分な睡眠を心がけましょう。

「咳エチケット」を守りましょう。

「咳エチケット」

- ・咳が続いている間は、マスクをしましょう。
- ・咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおさえ、他の人から顔をそむけましょう。
- また、可能であれば2メートル以上の距離を保ちましょう。
- ・使ったティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。



家族の方が注意すること

患者さんの看病

患者さんの容体の変化に気を配り、病状が悪化した場合は医療機関に相談しましょう。

食事や飲み物は消化がよく、栄養があるものを選びましょう。

患者さんと接するときは、マスクを着用しましょう。

患者さんの使用した食器や衣類は、通常の洗浄・洗濯・乾燥で消毒できますが、タオルや食器の共用は避けましょう。

家族の健康管理

家族の方も、毎日体温を測りましょう。

38 以上の発熱、咳、のどの痛みなどの症状がみられたら、保健所に連絡してください。

患者さんの世話をした後など、こまめに手を洗いましょう。

可能なら、患者さんと別の部屋で過ごしましょう。

こまめな部屋の換気と、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

ご不明な点は、受診した医療機関または保健所(保健福祉事務所)までご相談ください。