



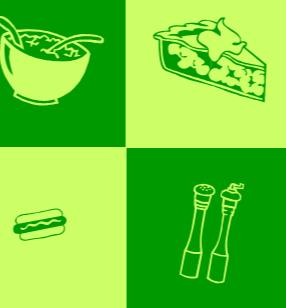
## こんなときは病院に相談を

- ☞ 4日以上発熱が持続し、体調が回復しない感じがする。
- ☞ 咳・痰があまりに多く、息苦しさや胸の痛みを感じる。
- ☞ 水分が摂れない、食べられない。
- ☞ 意識障害(呼びかけに答えない)や、痙攣がある。

## 家族・看護者の方へ

- ☞ 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう。石鹼を使って15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。
- ☞ 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
- ☞ 患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう

\* 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます。とくに、持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようするなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。



## 新型インフルエンザで自宅療養される方へ

### はじめに

現在流行している新型インフルエンザは、感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、持病のある方々などは、感染することで重症化する危険もあります。



そこで、インフルエンザと診断されている方々は、なるべく他の人にうつさないようご協力をお願いしています。

この手引きはインフルエンザに感染している方、感染している可能性がある方が、他の人にうつさないようにしながら自宅療養する方法について解説しています。

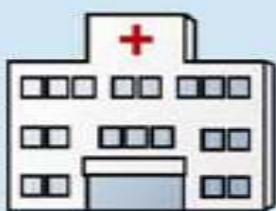
### 要点

- ☞ 発症してから7日間は、熱が下がっても、人にうつる可能性が高いので、外出は控えましょう。
- ☞ 学校は解熱してから48時間以上たてば登校登園可能です
- ☞ 病院からもらったお薬は、症状がなくなっても必ず最後まで飲みきりましょう。

・体温測定をし、  
体調変化の記録を  
しましょう



・医療機関の連絡先を  
控えておきましょう



・ストローを用意しておくと便利です  
・消化が良くて栄養のあるものを選びましょう



・ドアノブ・スイッチなど  
よく触れるところは  
消毒しましょう



・患者さんが使用した食器、衣類などの洗濯は  
通常どおりで構いませんが、  
患者さんとのタオル、  
食器の共有は避けましょう！



・使ったティッシュは  
ふた付のゴミ箱か  
ビニール袋に入れ  
捨てましょう！



・こまめに換気  
しましょう  
・適度な湿度(60%位)  
を保ちましょう



看護の後は手を洗いましょう！

