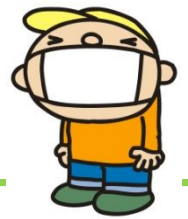


新型インフルエンザ ～自宅療養のポイント～

新型インフルエンザ（A/H1N1）は、もともと健康な方では、比較的軽症のまま回復している
ので、基本的にはあまり不安を感じる必要はありませんが、**妊娠されている方、ぜんそくや糖尿病
などの基礎疾患を持つ方、人工透析を受けている方などが感染すると、重症化することがあります
ので、注意が必要です。**



<家庭での療養>

- 1 栄養をとり、安静にして、十分な睡眠を心がけましょう。
- 2 お茶、水などでこまめに水分補給をしましょう。
- 3 毎日、1回は体温を計りましょう。
- 4 咳が続いている間は、必ずマスクをしましょう。
- 5 咳をするときは、咳エチケットを心がけましょう。
- 6 病院からもらったお薬は、症状がなくなっても、必ず最後まで飲み切りましょう。

注意！ テッシュは手で触らないで、そのまま捨ててください。

<家庭での看病>

- 1 看病する人を一人に決め、看病する人もマスクをしましょう。
- 2 家族への感染を防ぐため、できるだけ部屋を分けましょう。
- 3 部屋の湿度を高めにしましょう。
- 4 定期的に部屋の換気に努めましょう。
- 5 看病した後は、必ず石けんを手を洗いましょう。

<ご注意ください！>

発熱やせきなどの症状のほかに、

- 1 「呼びかけても、答えない。」など、子どもの意識がはっきりしない。
- 2 「けいれん」が見られる。
- 3 意味不明な言葉や行動が見られる。

などの症状が見られたら、それは**インフルエンザ脳症**かもしれません。早めに医療機関を受診して下さい。

※ 強い解熱剤（ポルタレン、ポンタールなど）には、インフルエンザ脳症の治癒後の経過を悪化させるものがあります。解熱剤を使われるときには、必ず、かかりつけ医にご相談ください。