

▼ **自宅療養の注意点** なるべく周りの人に感染しないように、以下のことを心がけてください。

◎患者であるあなたは・・・

- 咳エチケットを守りましょう。（咳・クシャミが出たらマスクをしましょう。）
- 手をこまめに洗いましょう。
- 処方された薬は指示通り最後まで飲みましょう。
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。



◎ご家族の方は・・・

- 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう。
- 感染している方が小児の場合には、誰かが必ず見守るようにすることが必要ですが、持病があったり、妊娠している方については、なるべく別の部屋で過ごしましょう。
- なお、看護している方がマスクを着用することによる感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときにはマスクを着用することで、ある程度は感染を予防できる可能性があります。
- 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で結構です。

▼ **重症化の注意** このような症状が見られた際には、速やかに再度、医療機関を受診して下さい。

小 児	大 人
呼吸が速い、息苦しそうにしている	呼吸困難または息切れがある
顔色が悪い（土気色、青白いなど）	胸の痛みが続いている
嘔吐や下痢が続いている	嘔吐や下痢が続いている
落ち着きがない、遊ばない	3日以上、発熱が続いている
反応が鈍い、呼びかけに答えない、意味不明の言動がみられる	症状が長引いて悪化してきた
症状が長引いて悪化してきた	

【インフルエンザ脳症】

インフルエンザの病状が悪くなり重症化するとまれにインフルエンザ脳症を引き起こします。毎年、100例～300例報告されており、主に季節性では5才以下の乳幼児や持病のある方々などがかかりやすく、新型インフルエンザでは中学生以下の方がかかりやすく注意が必要です。

また、強い解熱剤によってより重症化することがあるため、解熱剤の使用はかかりつけの医師に必ず相談して用いましょう。インフルエンザ脳症の早期の症状は、

インフルエンザ様症状に加え、 **A 呼びかけに答ええないなど意識レベルの低下がみられる**

B けいれん重積およびけいれん後の意識障害が持続する

C 意味不明の言動がみられる

などです。

これらの症状がみられた場合は、早急に医療機関を受診してください。

▼ **回復後の外出** 熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っています。

完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。

少なくとも、**熱が下がった日の翌日から2日間**までは外出しないように心がけましょう。

また、症状が始まった日の翌日から**7日間**までは、**マスクを着用**するなどの周囲への感染対策に心がけましょう。