

新型インフルエンザに感染したら（20091029）

- いつ感染するかわかりません。今お読みください。 -

危機管理室&保健管理センター

新型インフルエンザ（A/H1N1）は、拡大を続け、急増しています。広島県では10月21日に「インフルエンザ注意報」が出ました。感染予防はお互いの注意が必要です。もし感染したら、重症化しないよう、少しでも早く元気になるよう、療養のポイントを守りましょう。同時に、他の人に感染させない注意・配慮を持ちましょう。

【重要事項】

- ☆ 発熱等の疑わしい症状のある時は、登校せず、医療機関に予め電話して（※）、必ずマスクをして受診してください。病院の他の患者さんへの感染予防に配慮しましょう。また、重症患者さんの多い大学病院などの受診はさけましょう。
- ☆ 新型インフルエンザ（疑いを含む）と診断された方は、登校できません。所属部局と保健管理センター082-424-6192に連絡してください。
- ☆ 安静と感染拡大予防のために、少なくとも解熱して48時間過ぎるまでは、登校できません。その間外出せず、療養してください。

※ 現在受診する医療機関の指定はありません。受診先が分からない場合や自宅療養の相談は、下記の発熱相談センターに電話してください。

東広島市 082-424-4199、広島市 082-504-2622、広島県健康対策課 082-228-2154

=====自宅療養のポイント=====

重症化防止・安静と周囲への感染予防に気をつけましょう。

☆ 安静と水分、栄養補給

- ・ 水分補給して、安静と十分な睡眠を心がけましょう。
- ・ 毎日1回は体温を測り、記録しましょう。
- ・ 処方された薬は、症状がなくなっても最後まで飲みましょう。
- ・ 外出せず、課外活動、アルバイトもできません。
- ・ 同居者のある方は、できるだけ個室で安静にしましょう。
- ・ 一人暮らしの方は、食料や飲物は友人などに玄関先まで届けてもらうのがよいです。
- ・ 学生さんや一人暮らしの方は家族、保護者、身近な人などに連絡し、状態を確認しましょう。

☆ **注意する症状**です。速やかに医療機関に相談してください。

- ・ 呼吸困難または息切れ、胸の痛みが続く、3日以上発熱が続く、顔色が悪い、嘔吐や下痢が続く、症状が長引き悪化してきた場合。
- ・ 妊娠中や持病のある方（呼吸器、心臓、糖尿病、腎臓、ステロイド内服、免疫機能不全等）など

<続く>

☆ 環境

- ・加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ・定期的に部屋の換気を行いましょう。

☆ 感染拡大防止

- ・ほとんどが飛沫（せき，くしゃみ）または接触（手指を介して）による感染です。
- ・マスクの着用，または，咳やくしゃみをするときにはハンカチ，ティッシュで鼻や口を覆うなど咳エチケットを心がけましょう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・手をこまめに洗いましょう。石鹸を使って15秒以上かけて。
 - 特に咳，くしゃみをした後は手洗いをしまししょう。
 - アルコール手指消毒剤なども効果的です。

☆ 同居者の場合

- ・患者と接するときには，なるべくマスクを着けましよう。（効果は完全ではありませんが）
- ・患者の使用した食器や衣類などは，通常の洗濯，洗浄，乾燥で消毒できます。

☆ 自宅療養の期間

- ・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。他の人に感染させる可能性がありますので，熱がさがって48時間過ぎるまでは外出しないようにします。登校できません。
- ・ただし，その後登校しても，人の体に接する実習などは，「発熱やせき，のどの痛みなど，症状がはじまった日の翌日から7日目まで」は休んでください。実習の有る方は，担当部署に別途お尋ねください。

【学内問合せ先】

○保健管理センター 082-424-6192

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/health/swineflu.html>

○危機管理室（財務・総務室 リスクマネジメント主幹）082-424-6012

○病院 感染管理室 082-257-5373

【最新の情報にご注意】

この内容は2009.10.27現在の情報です。発生状況によって対応は変わります。常に最新の情報に注意しまししょう。

<参考>

○厚生労働省HPの解説：新型インフルを知るために

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/inful_what.html

○広島県，新型インフルエンザに関する情報

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/page/1240904010815/index.html>

自宅療養のポイント

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/page/1244705684087/index.html>

＜参考事項＞ 新型インフルエンザの予防について

インフルエンザは予防が大切です。皆さんひとりひとりが、「自分が感染拡大を予防する」という気持ちを持って行動しましょう。

【病状について】

- ・ 5—19歳が多く、患者の半数は14歳まで。20歳代までに85%が含まれます。
- ・ 潜伏期は3日位が多く、7日以内とされます。
- ・ 多い症状は、発熱（高熱だけでなく、37度台もあります）、せき、さむけ、のどの痛みです。半数以上の方に、鼻水、倦怠感、頭痛があります。その他、関節・筋肉の痛み、腹痛、下痢、結膜炎など。
- ・ 多くの人は軽症ですが、基礎疾患のある方、妊娠中の方は重症化しやすいので要注意です。

【予防】

① こまめな手洗い（一日に何回も、石けんで15秒以上）

水や石けんがないところでは、アルコールを含む使い捨てお手拭きやゲル状消毒薬もよい。ゲルは手が乾燥するまですりこんでください

② マスクの着用

③ うがい

④ 体調を整える。睡眠不足・栄養過不足・過労を避けましょう

⑤ 部屋の換気をよくしましょう

⑥ 人混みはなるべく避けましょう

【感染経路】

○ ほとんどが飛沫または接触による感染です。

- 飛沫は1～2メートルの範囲ですが、手すり、ドアノブ、壁などに付着した飛沫に自分の手が触れ、その手で口や鼻を触ることで感染します。手を石けんで良く洗うことが大切です。
- インフルエンザウィルスは環境表面で2から8時間生存し、感染能力を持つといわれます。
- ウィルスは高温（75から100度）で破壊されます。また、塩素、過酸化水素、せっけん、ヨード、アルコールなども効果があります。対象により使い分けます。

○ マスクの役目

- 咳やくしゃみのある人はマスクを必ずつけてください。マスクが手に入らない場合は、ハンカチ、ティッシュ、ペーパータオルなどを口にあてましょう。
- 自分に咳がなく予防的につける場合：咳の人からの至近距離の飛沫を遮る効果や、病原体に触れてしまった自分の手を鼻や口に持ってこないようブロックするのに役立ちます。
- 汚れたマスクは使い続けず適宜交換しましょう。ディスポーザブルの不織布マスクがよいのですが、入手できない時、ガーゼ・マスク（手製でも可）であれば、一日の終わりに洗い、熱湯かアイロンで消毒します。