

# 基礎疾患のある方へ

- ▼ 現在流行している新型インフルエンザは、毎年流行する季節性インフルエンザと似ており、多くの患者が軽症のまま回復しています。
- ▼ しかし、今回の新型インフルエンザでは、次のような**基礎疾患をお持ちの方**などは、**重症化する場合があります**と報告されています。

## 基礎疾患

- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性心疾患
- ・腎機能障害
- ・糖尿病などの代謝性疾患
- ・ステロイド内服などによる免疫低下 など



## 予防が肝心!

### 感染予防のポイント

- ① 感染を避けるため、**必要時以外の外出は極力避けましょう。**
- ② **外出や人の多い場所**に出向く時は、予防のため**マスクを着用しましょう。**
- ③ 外出や人と接触した後は、**うがい・手洗いをしましょう。**
- ④ バランスのとれた食事と、十分な睡眠をとりましょう。
- ⑤ **適度な室内環境**を保ちましょう。(十分な換気と適度な湿度を!)
- ⑥ 体調不良時(発熱等)の**相談先(かかりつけ医)を確認**しておきましょう。
- ⑦ **主治医の指導**に従った**生活習慣と内服等**を続けましょう。

不織布タイプが効果的!



手洗いは石けんを使ってしっかりと!

※ インフルエンザウイルスは感染者の咳やくしゃみのしぶきに含まれます。



**突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状がでたら、早期に医療機関を受診しましょう!**



- **発熱、咳、のどの痛みなどのインフルエンザが疑われる症状**がみられたときは、**主治医に電話で相談**し、指示に従ってください。受診が遅れると重症化する場合があります。
- **受診の際は必ずマスク**をし、他の人への感染に十分配慮しましょう。



# 正しい手洗いの方法

## 手洗いは感染予防の基本です

- 外出からの帰宅後、咳やくしゃみの後など、こまめに手洗いを行ってください。
- 石けんを使い、十分こすり洗いして、水でしっかり洗い流してください。



手のひら

1. 手のひらを合  
わせて洗う



手のこう

2. 手の甲を伸ば  
すように洗う



指先・爪

3. 指先、爪先  
の内側を洗う



指の間

4. 指のあいだ  
を洗う



親指

5. 親指と手のひら  
をねじり洗い



手首

6. 手首も忘  
れずに洗う



流水

7. 流水で洗  
い流す



ペーパータオル

8. 清潔なタオル等  
で十分に拭き取る

# 正しいマスクの使い方

- ※ 咳やくしゃみによる飛まつ（飛沫）の飛散防止には、不織布製マスクが効果的です。
- ※ インフルエンザの流行に備え、ある程度のマスクを準備しておきましょう。

## 1. つけ方

- ① 鼻部分を鼻すじにフィットさせ、ゴムひもで耳にしっかり固定する。
- ② 鼻、口、あごがしっかりフィットするように調節する。



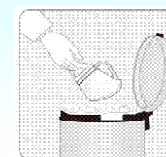
## 2. はずし方

- ① マスクの表面に触れないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す。
- ② 反対側のゴムひもを持ち、顔から外す。



## 3. 捨て方

- ① 表面に触れないように蓋のついたゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てる。
- ② その後、必ず手洗いをする。



不織布製のマスクは、使い捨てが原則です。  
(1人1日1枚程度)

## 新型インフルエンザの相談窓口

- 受診する医療機関がわからない場合や自宅療養についての相談などは、県健康対策課または最寄りの保健所をお願いします。

## さらに詳しい情報は以下のホームページをご覧ください

- 厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>)
- 新潟県 (<http://2009influ.pref.niigata.lg.jp/bosai/2009influ.html>)