

妊娠している方へ

- ◆ 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、発症時の症状からは区別が付きません。
- ◆ 治療方法は季節性インフルエンザと同じで、多くの患者が軽症のまま回復しています。
- ◆ しかし、妊娠している方が新型インフルエンザに感染すると重症化する場合があります。ことから、妊娠されている方については十分注意が必要です。

インフルエンザをよく知り、
正しい知識で感染を予防しましょ

感染予防のポイント！

※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。

不織布タイプ
が効果的！

- 感染を避けるため、必要時以外の外出は極力避けましょ。
- 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。
- 外出や人と接触した後は、すぐに手洗い・うがいをしましょ。
- バランスのとれた食事と十分な睡眠をとらましょ。
- 適度な室内環境を保ちましょ。（十分な換気と適度な湿度を！）
- 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。
- 家族にインフルエンザ患者がいるときは、特に感染予防に注意しましょ

Q. 発熱、咳、のどの痛みなどインフルエンザが疑われる症状がみられたときは、どうすればいいの？

A 早めにかかりつけの産科医師に電話で相談し、必ず指示に従い、マスクを着用して受診してください。連絡なしで飛び込み受診すると、他の妊婦さんへの感染の恐れがありますので、おやめください。



妊娠している方又は授乳中の方に対しての新型インフルエンザ(H1N1)感染への対応
Q & A (社団法人 日本産科婦人科学会)は、次のホームページをご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/pdf/02-03-01.pdf>



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。



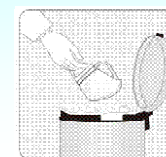
2. はずし方

- 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>)