

# 小さなお子様を持つ 保護者の皆様へ

- 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。
- 小児がインフルエンザにより脳症を発症する事例は、季節性インフルエンザで見られますが、今回の新型インフルエンザでも発症事例が報告されています。

- インフルエンザ様の症状(発熱、咳、のどの痛み等)が認められたら早めに医療機関を受診しましょう。
- 受診の際は、事前に医療機関に電話し、マスクを着用して受診してください。



**インフルエンザの症状にくわえ、次のような症状がみられたときは、すぐに医療機関を受診しましょう。**

- 熱が上がるときに、反応が鈍い、ぼーっとして呼びかけに答えない
- ふだんと違う、意味不明の言動が見られる。
- 落ち着きがない、遊ばない。
- けいれん
- 呼吸が速い、息苦しそうにしている。
- 顔色が悪い。
- 嘔吐や下痢が続いている。

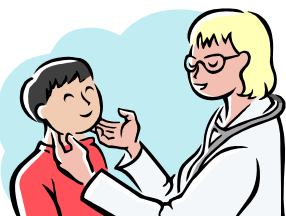


## 解熱剤の使用には注意が必要です

- 強い解熱剤は、インフルエンザ脳症の予後を悪化させることがあります。
- インフルエンザが疑われるときは、家にある薬、市販薬は使わないようにしましょう。



**解熱剤は、かかりつけの医師に相談してから使用しましょう。**



# 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。



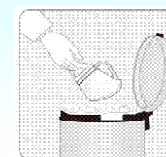
## 2. はずし方

- 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>)