

# 新型インフルエンザ

ってなあに？ (A/H1N1)

Q1. インフルエンザはどのようにしてひろがるの？

A1. 患者のせきやくしゃみ、つばなどとともに飛び出るウイルスを吸いこむことによって、感染（飛沫感染）したり、ウイルスのついた手を介して感染（接触感染）します。

Q2. どんな症状になるの？

A2. 急な発熱、のどの痛み、せき、くしゃみ、頭痛などがあります。

## 予防するためにここがけたいこと

その一、外から帰ったら、手洗い・うがい

その二、栄養のある食事と十分な睡眠でからだの抵抗力をつけよう

その三、こまめな室内の換気

その四、せきエチケット

くしゃみやせきのしぶきは半径約1mから、場合によっては3mもとぶことがあります。しぶきの中はウイルスが60万個含まれています。くしゃみをするときは口をおおうようにしましょう。



登校したとき、給食の前など、アルコール消毒液で手指を消毒します。

### 《アルコール消毒液の使い方》

手のひらにひと押し出します。

つめの先をひたし、指の間→手のひら→手首の順ですりこみます。



## 一般の医療機関で診察を受けられます。

### 受診するときの注意

- ① かかりつけ医や医療機関に、まず電話をしてください。直接、医療機関には行かないでください。
- ② 医療機関から、受診時間や受診方法などの指示を受けてください。  
発熱後12時間を経過しないと、簡易検査で正確な結果が出ずに、診断できない場合があります。
- ③ マスク着用、咳エチケットなど、他に人にうつさないように注意してください。

インフルエンザにかかったときは…

医師の指示で、**解熱後**2日間または症状が出てからおおよそ7日間は**自宅療養**が必要になります。

## そなえあればうれしいなし！ マスクの付け方

- ① 口と鼻の両方をおおう
- ② 鼻当てワイヤを曲げ、鼻にフィットさせる



③ マスクをあごの下までのばす

④ ひもを引っ張り、できるだけすき間ができないように調節する

### 交換の目安

不織布製の場合は原則使い捨てで、一日一回外出から帰ったときには捨てましょう。

## 手洗い

正しい手洗い手順を身につけることで、洗い残し部分がなくなります。自分で「1. 2. 3. 4. 5・・・」と数えながら30秒から60秒くらいかけて、しっかりと洗いましょう。



手の甲



手のひら

洗い残しが発生しやすいところ

### 《手洗いのポイント》

親指やつめのすきまも、わずれないで洗おう!!



① 石けんをあわ立てる。



② 両手のひらを洗う。



③ 両手のこぶを洗う。



④ 指先、つめのあいだを洗う。



⑤ 指のあいだを洗う。



⑥ 親指を洗う。



⑦ 手首を洗う。



⑧ 水で流し、ハンカチでふく。

