広報　かるいざわ　号外　No.3

新型インフルエンザに注意しましょう

平成２１年９月
軽井沢町新型インフルエンザ対策本部

町内でも新型インフルエンザの感染が確認されております。

かからない！　**ひろげない！**

ために、各人が感染予防に努めていただきますようお願いします。

※新型インフルエンザに関する情報は日々変化していますので、常に新しい情報に注意を払ってください。正しい知識を身につけ、落ち着いて対応することが大事です。

感染を防ぐために・・・

人混みを避けましょう　人との接触で感染する危険を避けましょう。

こまめに手洗いをしましょう　手と共に、水道の蛇口も洗うことが大事です。

外出から帰宅したら必ずうがいをしましょう　口の中をすすいでからうがいをしましょう。

咳・くしゃみが出る時はマスクをしましょう　うつさない為のエチケットです。

咳やくしゃみのエチケット！
マスクが無い時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう

感染防止に“一人ひとりが責任をもった行動を”お願いいたします。

基礎疾患がある方、妊娠している方へ・・・

かかりつけ医に相談しておきましょう　発熱したときの受診方法などをかかりつけ医に相談しておきましょう。

重症化へのリスクが高い基礎疾患　慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害、免疫機能不全（ステロイド全身投与等）等を有している方は、感染したと思ったら早目の受診をお勧めします。

※その他、妊婦や乳幼児や高齢者も重症化へのリクスが高いと言われており注意が必要です。

こんな時は、医師に相談して受診してください・・・

○ ３８度以上の急な発熱と、咳やのどの痛みなどがあった場合は、あらかじめかかりつけ医など最寄りの医療機関へ電話して、受診してください。
（３８度以下の場合もあります。）

○ 受診の際は必ずマスクを着用してください。

患者さんと家族で注意すること・・・

自宅療養で大切なことは、患者さんの体調管理をすることと、家族内での感染の拡大を防ぐことです。
患者さんを含め、家族全員が協力して、療養しましょう。

自宅療養のポイント・・・

患者さんが注意すること

① 毎日、体温を測りましょう。
② 処方された薬は、症状がなくなっても最後まで服用しましょう。
③ 外出は控え、できるだけ個室で安静を保ちましょう。
④ 水分補給をこまめにしましょう。（水、お茶、スポーツ飲料など）
⑤ 「咳エチケット」を守りましょう。・・・**咳が続いている間はマスクをしましょう。**

家族の方が注意すること

《患者さんの看病》

① 患者さんの容体の変化に気を配り、症状が悪化した場合は医療機関に相談しましょう。
② 食事や飲み物は消化がよく、栄養があるものを選びましょう。
③ 患者さんと接するときは、マスクを着用しましょう。
④ 患者さんの使用した食器や衣類は、通常の洗浄・洗濯・乾燥・で消毒できますが、タオルや食器の共用は避けましょう。

《家族の健康管理》

① 家族の方も、毎日体温を測りましょう。
② 家族が、３８度以上の発熱や咳、のどの痛みなどの症状がみられたら、かかりつけ医など最寄の医療機関に相談してください。
③ 患者さんの世話をした後など、こまめに手を洗いましょう。
④ 可能なら、患者さんと別の部屋で過ごしましょう。
⑤ こまめな部屋の換気と、適度な湿度（５０～６０％）を保ちましょう。

インフルエンザの流行に備えて、２週間程度の備蓄をしましょう

◎相談電話　佐久保健福祉事務所（佐久保健所）電話：０２６７－６３－３１６３
軽井沢町保健センター　電話：０２６７－４５－８５４９