

## 自宅療養を行う際の留意点 ～ 感染拡大を防ぐために必要なこと～

平成21年9月  
(厚生労働省資料をもとに、栃木県で一部編集)

### はじめに

今回流行している新型インフルエンザは、もともと健康な方の大多数は比較的軽症のまま回復しているので、基本的には、あまり不安を感じる必要はありません。しかしながら、ぜんそく・糖尿病などの基礎疾患を持つ方や妊婦の方・乳幼児が感染した場合は重症化しやすいことから、かかった方は、なるべく他の人にうつさないよう、ご自身の努力とご家族の協力をお願いいたします。

### 自宅療養する期間について

- ・発熱、せき、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が続いている間は、外出を控えて下さい。
- ・症状が始まった日から5日以内に症状が無くなった場合は、症状が始まった日から7日目まで又は熱が下がった日から2日を経過するまでは、外出を控えて下さい。
- ・症状が始まった日から6日以上症状が続く場合は、熱が下がった日から2日を経過するまでは、外出を控えて下さい。

### せきエチケットを守りましょう。

- ・せきがが続いている間はマスクをしましょう。
- ・せきやくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ・使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・せきをする時は顔を他の人に向けず、できれば2メートル以上離れましょう。

### 手をこまめに洗いましょう。

- ・特にせき、くしゃみをした後や鼻をかんだ後には、手を洗うことを心がけましょう。
- ・石けんと水道水(温水)で、15～20秒間は洗いましょう。
- ・水が使えない場所では、アルコール手指消毒剤(ジェルなど)も効果的です。  
スーパー、薬局で買い求めることができます。
- ・もし、アルコール手指消毒剤を使うなら、手が乾くまで擦りあわせてください。

## その他

- ・ 家族への感染を防ぐため、個室での療養に努めましょう。
- ・ お茶、スポーツ飲料、スープなどで水分補給をこまめにしましょう。
- ・ 毎日1回は体温を測り、記録しておきましょう。
- ・ 栄養をとり、安静にして十分な睡眠を心がけましょう。
- ・ 部屋の湿度を高めましょう。
- ・ 定期的に部屋の換気をしましょう。
- ・ 病院からもらったお薬は、症状が無くなっても必ず最後まで飲みきりましょう。

**次の様な症状が現れた際には、入院治療が必要になる場合がありますので、速やかにかかりつけ医に電話で相談し、指示を仰いでください。**

## 子供

- ・ 呼吸が速くなる、あるいは息苦しい等の訴えがある
- ・ 顔色が悪い（青白い、ないし土気色）
- ・ 水分摂取が十分できない
- ・ ひどい、あるいは持続する嘔吐<sup>おうと</sup>
- ・ 意識がない、あるいは意思疎通ができない
- ・ いらいらする、怒りっぽいなどで、安静が保てない
- ・ インフルエンザ症状（発熱、せき、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなど）が一旦軽くなったあとで、再び発熱やせきがひどくなった

## 大人

- ・ 呼吸困難または息切れ
- ・ 胸部または腹部の痛み、圧迫感
- ・ 突然のめまい
- ・ 意識混濁、錯乱（うわごとをいう）
- ・ ひどい、あるいは持続する嘔吐<sup>おうと</sup>
- ・ インフルエンザ症状（発熱、せき、関節の痛み、鼻水・鼻づまりなど）が一旦軽くなったあと、再び発熱やせきがひどくなった