

## 新型インフルエンザの基礎知識



和歌山市保健所

### 新型インフルエンザって？

#### どうやってうつるの？

##### 感染経路

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染します。通常2mぐらい離れると感染することはないと考えられています。また、感染した人のつばやくしゃみのかかった場所にさわった手で口や鼻、目の粘膜に触れることでも感染が広がるとも考えられます。

ハイリスク者（重症化しやすい人）  
基礎疾患をもっている方・妊婦・幼児・高齢者

### あ、その咳、そのくしゃみ

#### せきエチケット してますか？

咳・くしゃみが出たらマスクをしましょう。マスクをもっていない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。

鼻汁・痰を含んだティッシュは蓋付きのゴミ箱へ

咳・くしゃみを押さえた手は直ちに洗いましょう。

咳をしている人にマスクのお願いをしましょう。

### もし？

#### インフルエンザと診断されたら！

医療機関の治療方針に従いましょう。特に重症でない場合は自宅療養となります。

安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。

水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。

他の人に感染しやすいので、学校や塾・友人宅などに行かず、発症日の翌日から5日間かつ熱がなくなったあと2日間は自宅療養してください。また、医師による治癒証明の必要はありません。

### 新型インフルエンザって？

#### どんな病気？どんな症状？

新型インフルエンザとは、ほとんどの人が免疫を持たない新しい型のインフルエンザウイルスが感染して起こる病気をいいます。

##### 症状

毎年、冬に流行するインフルエンザと同様の症状で、急な発熱・咳・鼻汁・のどの痛み・全身倦怠感などと言われています。潜伏期は通常1～7日です。

今回の新型インフルエンザは早期の診断と治療によって、多くの方が回復しています。ただし、慢性疾患患者などは重症化する可能性があり、特に注意が必要です。

### 新型インフルエンザの

#### みんなでしたい予防対策！

外出後には必ず手を洗いましょう。  
石鹸で丁寧に洗い、水分を十分ふき取りましょう。

「咳エチケット」をしましょう。  
症状がでた場合、必ずマスクをしましょう。  
人ごみや繁華街など、人の多く集まる場所への外出はできるだけひかえましょう。  
十分な休養、バランスよい食事など、規則正しい生活をしましょう。

### 急な発熱と咳（せき）またはのどの痛み

#### インフルエンザかもしれない！

事前に医療機関に電話をして指示を受けましょう。受診時は、必ずマスクを着用しましょう。

**電話で相談！マスクで受診！**

どこの病院に行けばよいか分からない？ など  
新型インフルエンザについて心配な時は

和歌山市 新型インフルエンザ相談窓口

(073) 433-2280 (平日 8:30～17:15)

こんなときは要注意！！ すぐ受診にしましょう。

こども	おとな
呼吸がはやい。息苦しそうにしている	呼吸困難・息切れ
顔色が悪い	胸の痛みが続く
おう吐や下痢が続く	おう吐や下痢が続く
落ち着かない・遊ばない・反応にぶい	3日以上発熱が続く
症状が長引き悪化してきた	症状が長引き悪化してきた
水分が取れず、尿が出ない	
ぐったりしている	

さらに詳しく知りたい方へ

和歌山市感染症情報センター [kansen-wakayama.jp](http://kansen-wakayama.jp)