

# 新型インフルエンザにかかったら…

急な発熱と、せきやのどの痛み、鼻水、頭痛などの症状が出た場合の「受診方法」と「自宅療養のポイント」をご紹介します。

## ご注意

受診方法は、21年11月1日現在の受診方法です。今後、変わる可能性があります。

### 一般の方

・事前に医療機関に電話をして受診方法を確認する



↓

・マスクをして受診



### 持病(基礎疾患)のある方

慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患、腎機能障害、免疫機能不全等の方

・かかりつけ医に事前に電話をして受診方法を確認する

・マスクをしてかかりつけ医を受診



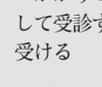

### 妊娠している方

①連絡  
②紹介

・かかりつけの産科医に連絡をして受診する医療機関の紹介を受ける

↓

③マスクをして紹介された医療機関を受診


### 受診医療機関が分からない

・かかりつけ医がないなど、受診医療機関が分からない場合は、新型インフルエンザ相談センターに電話する

↓

相談者の条件に合う医療機関を紹介

・事前に電話をし、マスクをして受診






## ★外出を控えましょう！

発熱やせき、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日間、または体温が平熱に下がってから2日間は外出を控えてください。

## 新型インフルエンザにかかった場合における

# 自宅療養のポイント

### Q1：部屋の環境は？

A：患者は、なるべく家族と別の部屋で、過ごしましょう。湿度は50%～60%に保ち、ときどき窓を開けてウイルスが部屋にこもらないようにしましょう。

### Q2：どんなふうに見守ればいいのか？

A：高熱が続くときは、氷枕や保冷剤などを利用して、わきの下や足の付け根、首(頸部)などを冷やしてください。その間、小さなお子さんや高齢の方の場合は、体調が悪化しないかどうか、十分に様子をみましょう。また、家族全員の検温や体調チェックも行い、記録しましょう。※患者は発熱やせき、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日間、または熱が下がってから2日間は、外出を控えてください。

### Q3：食器や衣類は？

A：患者が使った食器類や衣類は、通常の洗剤で洗い、乾燥させます。他の人の物と分けて洗う必要はありません。

# 新型インフルエンザ相談センター

(21年11月1日現在)

■かかりつけの医療機関がない方や、自宅療養をする際の質問等は、新型インフルエンザ相談センターに電話してください

- 午前9時～午後5時(平日)  
⇒多摩小平保健所内の新型インフルエンザ相談センター  
電話番号 450・3111
- 午後5時～翌日午前9時(平日夜間)  
午前9時～翌日午前9時(土曜・日曜日、祝日)  
⇒東京都の新型インフルエンザ相談センター  
電話番号 0570・03・1203(固定、携帯、公衆電話)  
03・5977・5638(1P電話、PHS)

■聴覚に障害のある方は、相談票に必要事項を記入の上、東京都保健情報センター(ひまわり)へファクスで送信してください

- 24時間 ファクス番号 03・5285・8080
- ※相談票は、都福祉保健局の新型インフルエンザホームページから専用相談用紙をダウンロードしてください。また市障害福祉課(市役所1階)にも備えてありますので、ご利用ください
- ◆都福祉保健局の新型インフルエンザホームページアドレス  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryoyo/kansen/butainfuruenza/>

## ■医療機関案内「ひまわり」をご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」は、都が行っている医療機関の案内サービスです。原則としてコンピュータによる自動応答サービスでご案内しています。土曜・日曜日、祝日も対応していますので、ご利用ください。

- 電話番号 03・5272・0303(24時間対応)
- パソコンからのアクセス  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/q13tomnlt.asp>
- 携帯電話からのアクセス  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/i/qq13imnmlt.asp>

## Q4：マスクは必要？

A：家族等が患者の部屋に入る場合は、マスクを着用し、患者もマスクをしましょう。

# 休日診療所等のかかり方

新型インフルエンザの流行に伴い、最近休日診療を受診する方が増え、待ち時間が長くなり、市民の皆さんにはご迷惑をお掛けしています。そこで、待ち時間緩和のために、利用の際は次の点について配慮をお願いします。

- ①休日診療所の混雑をできるだけ避けるため、症状がある場合は休日まで待たず、早期に「かかりつけ医」を受診してください
- ②休日診療所は、突然の発熱・腹痛・下痢・おう吐など、急性の症状が出現した方が受診する機関です
- ③設備や、できる治療も限られています。薬の処方も最低限の日数しか、お出しできません  
皆様のご理解とご協力をお願いします。

# 新型インフルエンザ 基礎知識

新型インフルエンザ対策は、まず通常のインフルエンザの対応が基本になります。「手洗い」や「うがい」の習慣付け、「咳(せき)エチケット」の実践など、通常のインフルエンザ予防法を日ごろから実践することが重要です。新型インフルエンザ対策について、正しい知識を身に付けるとともに、冷静に対応できるようにしましょう。詳しくは防災防犯課☎470・7769または健康課☎477・0030へ。

## 「手洗い」と「うがい」の習慣を付けましょう

毎冬のインフルエンザや風邪の予防対策と同じように、帰宅時などに適切に「手洗い」と「うがい」をする習慣を日ごろから身に付けておくことが、ウイルスから身を守るもっとも良い方法の一つです。以下に、正しい手洗いについて紹介します。

### 正しい手洗いについて

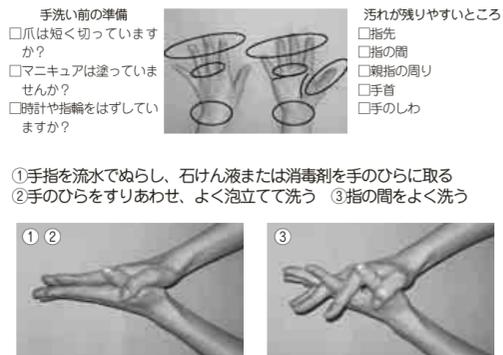
手洗い前の準備

- 爪は短く切っていますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

汚れが残しやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

- ①手指を流水でぬらし、石けん液または消毒剤を手のひらに取る
- ②手のひらをすりあわせ、よく泡立てて洗う
- ③指の間をよく洗う



- ④手の甲を、もう一方の手のひらでこする
- ⑤指先を、もう片方の手のひらでこする爪もよく洗う
- ⑥親指を包みこむようにこする
- ⑦手首を洗う
- ⑧流水でよく洗い流し、清潔なタオルでふく



## 予防方法

毎冬のインフルエンザと同様に、次の方法などで予防に努めましょう

- ①人ごみを避ける
- ②帰宅時にうがい(ガラガラうがい)をする
- ③帰宅時に手洗いを行う(左図参照)
- ④マスクを着用(咳(せき)エチケットを併せて実践)する
- ⑤インフルエンザの予防接種を受ける
- ⑥疲労・睡眠不足を避け、バランスのよい栄養を取る

## 周囲の人に“うつさない”“うつらない”ための咳(せき)エチケット

咳(せき)やくしゃみの飛沫(ひまつ)は、1～3mも飛びます。毎冬のインフルエンザはもちろん新型インフルエンザも、咳やくしゃみの飛沫の中にウイルスが含まれていると考えられています。「咳エチケット」をしっかりと実践することは、インフルエンザを予防するための有効な手段の一つです。

# 咳エチケット 3つの約束

- 咳やくしゃみの症状があるときには、マスクを正しく着用しましょう
- 咳などをしている人にマスクの着用をすすめましょう
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらしましょう

## マスクの正しい使い方の例

- ①顔にマスクを当て、耳にゴムをかけます
- ②ノーズブリッジ(中に張ってある金属)を鼻の形に合わせて曲げます。
- ③ノーズブリッジを押さえながら、布を下に引っ張って広げ、口と鼻をしっかりと覆います。
- ④両手を使って顔のカーブにフィットさせ、すき間をつくらないようにします。
- ⑤捨てるときは表面に触れないようにビニール袋に入れゴミ箱へ。処理後の手洗いも忘れずに。




## ワンポイント紹介

### ☆「肘(ひじ)ブロック」を習慣付けよう！

咳をするときには、肘を曲げて、内肘で口を覆う。「肘ブロック」を、マスク着用の有無にかかわらず習慣付けましょう。マスクからもれ出た飛まつを衣服が吸収してくれるだけでなく、内肘は手に触れる機会が少なく、接触感染防止にも有効です。

## マスクの注意点

◇咳エチケット用のマスクは「不織布(ふしょくふ)マスク」が推奨されています。不織布とは、繊維や糸などで「織ってない布」という意味です。薬局やコンビニエンスストア等で購入することができます。商品名や形状はメーカーによってさまざまです。

◇マスクでインフルエンザウイルスを完全に防ぐことはできませんが、正しく着用することで、感染している人のウイルスの拡散防止や健康な人の飛沫感染予防に一定の効果も期待できます。

◇マスクは原則使い捨て(1日1枚程度)にしてください。