

インフルエンザと診断（疑いも含む）された患者さんとご家族へ

（周囲に病気を広げないために、保健所からのお願い）

この度体調を崩されましたこと、心よりお見舞い申し上げます。お医者様の御助言の下、一日も早く回復なさいますようお願い致します。

さて、体調が悪い中、はなはだ恐縮ではございますが、御自身の治療・回復の他に、以下のようなことにも御留意いただければ幸いです。

○ 周囲の人にうつす（うつした）可能性

決して患者さんの責任ではなく、やむを得ないことですが、患者さんは「ご自分の症状が出る前日（約 24 時間前）」から、「症状が出た翌日から 7 日後」（症状が 1 週間以上続いた場合には下熱した 2 日後）まで、周囲の人にうつす可能性があります。

うつしてしまいやすいのは、2 メートル以内で、直接会話をしたり数分以上そばにいた方とされています（どちらかがマスクをしていれば、うつる確率はかなり減ると言われています）。

○ これから周囲の人にうつさないために

*発症したら、他人との接触をできるだけ少なくするよう心がけましょう。

*看病や身の回りの世話等のためご家族が接するときも、できればご家族か患者さんがマスクをするように心がけましょう。

*家の中でも家族みんなで、できるだけ多くのうがい・手洗いを心がけましょう。

*患者さんは、体調に余裕があれば、咳エチケット（別紙）を心がけましょう。

*回復して体調がよくなっても、「症状が出た翌日から 7 日間」（症状が 1 週間以上続いた場合には下熱した翌日から 2 日間）は、まだ周囲にうつしてしまいます。調子がよくなっても、すぐにいつも通りの生活に戻さずに、この期間は、他人との接触を最小限にして、マスクや、咳エチケットを心がけましょう。

○ 既にうつしてしまったかもしれない方に対して

*患者さんに本人に何らかの症状がでる約 24 時間前からは、近くで接した方に、既にうつしてしまった可能性もあります。患者さんに責任はありませんが、以下のことを伝えることが望ましいです（保健所や町保健センターから連絡や指導ができる場合もありますので御相談下さい）。

*患者さんと接した日から 2～5 日で何らかの症状がでるかもしれないこと。

*その方がさらに感染をひろげないよう、数日間は、できれば他人との接触を少なくし、人と接するときはマスクの着用をこころがけてほしいこと。

*その方の体調に変化があれば、医療機関に電話した上で、できるだけ早く受診してほしいこと。

*特に、妊娠中、糖尿病、透析中などの腎臓病、喘息・肺気腫などの慢性呼吸器疾患、慢性の心臓病、その他抵抗力が低下する病気、などをおもちの方は、インフルエンザにかかった場合に、重症化するおそれがありますので、予防的に薬をのむ必要があるかどうか、かかりつけ医等に相談した方がよいこと。

問い合わせ先：徳之島保健所・疾病対策係

電話 0997-82-0149

インフルエンザ患者さんと接触なさった方へ

(保健所からのお知らせとお願い)

インフルエンザ患者さんと接触したことが判明したら、とても不安になられると思います。しかし適切に対応すれば、ほとんどの場合は発症しないか、軽症で済みますので、以下を参考に、注意をはらって生活していただければ幸いです。

○ インフルエンザの患者さんから感染した可能性

*決して患者さんの責任ではなく、やむを得ないことですが、患者さんは「ご自分の症状が出る前日（約4時間前）」から、周囲の人にうつしてしまう可能性があります。

*うつしてしまいやすいのは、2メートル以内で、直接会話をしたり数分以上そばにいた方と言われています（どちらかがマスクをしていれば、うつる確率はかなり減ると言われています）。

○ 今後1週間程度気をつけること

*患者さんと接した日から2~5日で何らかの症状がでるかもしれません。

*もし体調に変化があれば、医療機関に電話した上で、できるだけ早く受診しましょう。

インフルエンザの初期や軽症な方は、インフルエンザの典型的な症状が現れず、判断が難しいので、体調に変化があれば、早くから医師に相談するのがよいでしょう。

*またあなた自身が、さらに感染をひろげないよう、数日間は、できれば他人との接触を少なくし、人と接するときはマスクの着用をこころがけましょう。

*特に、妊娠中、糖尿病、透析中などの腎臓病、喘息・肺気腫などの慢性呼吸器疾患、慢性の心臓病、その他抵抗力が低下する病気、などをおもちの方は、インフルエンザにかかった場合に、重症化するおそれがありますので、予防的に薬をのむ必要があるかどうか、早めにかかりつけ医等に相談しましょう。

問い合わせ先：徳之島保健所・疾病対策係

電話 0997-82-0149