

家族が

インフルエンザにかかった時は

「急に38度以上の熱を出して、咳やのどの痛み、全身倦怠感がある。」
こんな場合はインフルエンザの可能性を考えて対応しましょう。



家族間の感染を防ぐ

家庭内でも、マスクを着用して
咳エチケットを徹底しましょう。

医療機関を受診するときは

マスクを着用して受診してください。
マスクがない場合は、「咳エチケット」
を心掛けてください。



咳エチケット

～咳、くしゃみをする時は～

- ★咳、くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、2m以上離れましょう。
 - ★鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐに蓋つきの容器などに捨てましょう。
 - ★咳をしている人はマスク（不織布製）を着用しましょう。
- マスクは、使用説明書をよく読んで、正しく装着しましょう。



下記の人には早めに、医療機関受診を

高齢者、乳幼児、妊婦、慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病をお持ちの人。
重症化のサインがある人。

重症化のサイン	
お子さんでは	大人では
☐ けいれんしたり呼びかけにこたえない	☐ 呼吸困難、または息切れがある
☐ 呼吸が速い、苦しそう	☐ 胸の痛みが続いている
☐ 顔色が悪い（青白）	☐ 嘔吐や下痢が続いている
☐ 嘔吐や下痢が続いている	☐ 症状が長引いて悪化してきた
☐ 症状が長引いて悪化してきた	

熱が下がった後は

熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性があります。
熱が下がって症状が治まっても、2日ほど（幼児は3日ほど）は外出しないようにし、自宅で療養しましょう。

自宅で看病する時は

◎家族は**手洗い・うがい**を徹底し、

マスクを着用しましょう。

タオルは共有しないで、清潔なものを
使いましょう。

◎薬は**処方された指示に従い**

こまめに**水分を補給**しまし
よう。



津市のPRキャラクター
シロモチくん

◎療養中は、できるだけ

未成年者が1人にならない

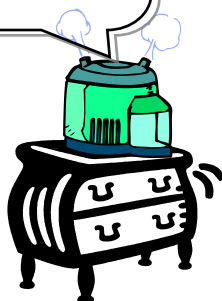
よう配慮しましょう。

◎室内や廊下に、患者の咳やくしゃみによるしぶきが飛んでも、基本的
に消毒は不要です。

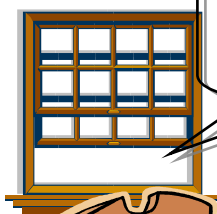
気になる時は、家の換気を良くして、鼻水や痰が飛んだところを消
毒用アルコールや殺菌作用のある漂白剤で拭き取る程度で十分です。

お部屋の中は

加湿器や濡れ
タオルを干す
などして**加湿**
しましょう。



1 時間に 1 回程度
換気しましょう。



看病される人も
マスクをつけま
しょう。



看病する人もマスク
をつけ、部屋を出た
ら**手を石けんで洗い**
ましょう。

鼻をかんだティッシュ
などは、その都度ごみ袋
の口を縛るか、**フタつき**
の**容器**に捨てましょう。

