

インフルエンザ罹患時の注意

[_____]さま

【インフルエンザ】

- インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、悪寒、倦怠感で発症し、咳や鼻水、腹部症状を伴う感染症です。小児や高齢者等では、肺炎等の重大な合併症を起こすこともあります。
- 症状が出てから3～7日間は他の人へうつす可能性が高いので、人の多く集まる場所へ出かけるのは避けたほうが良いでしょう。

【休養中の注意】

1.睡眠、休養

- ・安静にして、睡眠を十分にとりましょう。
- ・解熱後も、夜更かし・喫煙・暴飲暴食・外出はしばらく避けて、身体を十分に休めることが必要です。

2.保湿:室内は20～22℃と暖かくし湿度も50～60%に保ちましょう。

3.水分の補給:

- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・胃腸が弱っている場合もあるので食事は消化吸収の良いものを選びましょう。

4.マスクの着用、手洗い、

- ・咳をするとウイルスや菌が飛び散るのでマスクをしましょう。
- ・鼻水・咳・くしゃみのしぶきのついたティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- ・手のひらに付いたウイルスや菌でも感染するので、手洗いをしましょう。
- ・使用したタオルや下着類もまめに洗濯しましょう。

5.その他:高熱であっても、解熱剤の中には、インフルエンザにかかっているときに使用をしてはいけない薬もあります。かってに別の疾患にかかったときに処方された解熱剤の使用や家庭に残っている薬を服用しないようにしましょう。

上記内容を説明しました。

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 科