

青松園訪問介護をご利用中の皆様へ

初秋になり、朝夕涼しくなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。

現在、小・中学校ではインフルエンザが流行しつつあります。

子供たちだけでなく、高齢の方々も感染する可能性が非常に高く、さらに重症化するリスクも高くなっています。

インフルエンザの症状等のパンフレットを配布いたしますので、症状に当てはまる場合は病院受診又は訪問スタッフに声を掛けて頂きたいです。

不明点は職員まで聞いてください。



インフルエンザ流行の季節です

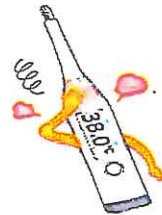
インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。例年、12月から3月が流行シーズンです。

感染力は強く、感染した人の咳やくしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。ウイルスが付着したものをさわった手で、口や鼻の粘膜をさわることで感染します。また、症状が出る前日から感染力を持つため、気づかないうちに感染を広げる危険性があります。正しい知識をもって、感染を予防しましょう。

もしかしたらインフルエンザ?!

インフルエンザには、以下のような症状があります

- ☐ 38度以上の高熱が出る
- ☐ 強い倦怠感や悪寒がある
- ☐ 筋肉痛・関節痛がある
- ☐ 激しい頭痛がする



こんな時どうしたらいい?!

もしかしたらインフルエンザかもしれないと感じたら、慌てずに落ち着いてください

- かかりつけ病院に連絡し相談しましょう。その後は、病院の説明に従って行動してください *これくらいなら大丈夫など我慢しないようにしてください
- 外出は控えて、お部屋をあたため、熱がある場合は、しっかりと水分補給してください

インフルエンザの検査

インフルエンザが疑われる場合、初期症状が現れてから12時間以降、48時間以内に病院へかかるのが最適とされています。これには2つの大きな理由があり、その1つが正確な検査を行うためです。インフルエンザの検査は「迅速抗原検出キット」を使うのが一般的ですが、体内にいるウイルスの数が少ないと検出されにくいという可能性があります。病状がひどい場合にはこの限りではないため、すぐに病院での診察を受けてください。

日曜日・祝日・休日・夜間に急病で困った時には…

津市応急クリニック 059—229—3303



インフルエンザにかかった時の注意事項

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

- 人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- 咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- 高熱続く、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。