



すこやかだより

白鳥病院訪問担当

インフルエンザが流行しています。インフルエンザにかからないためには、**予防が第一**です。在宅で療養している方は基礎疾患があるため、インフルエンザにかかると**重症化する恐れが高い**ので特に注意が必要です。そのため、**家族の方の協力**が大切ですので、よろしくお願いたします。

インフルエンザにかからないために

★**ディサービスやショートステイなど人の多い所に行く時はマスク**をしましょう。



★**ディサービスやショートステイなど外出先から帰った時は、手洗いとうがい**をしましょう。（手洗いができない場合は、**アルコールの入った手洗い用消毒剤**で）

★**日常生活では栄養と睡眠**を十分に取り、**体力をつけ、抵抗力をつけ**ましょう。



★**自宅では定期的に換気**をし、**加湿器などで室内の適度な湿度**を保ちましょう。

早目に症状をチェック

下記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。医療機関を受診する前に、必ず電話で連絡をし、受診時間や入り口などを確認してください。受診するときは、マスクを着用し「**咳エチケット**」を心がけましょう。

重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

地域内でのインフルエンザの流行

急激な発症

※**前触れとしての鼻水やくしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気付く**

38℃以上の発熱／悪寒

在宅療養者にインフルエンザの疑いがある場合

上記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は、早めに白鳥病院に連絡してください。その時には、訪問診療・看護を受けていることを伝え、受診時間や入り口などを確認してください。下記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。医療機関を受診する前に、必ず電話で連絡をし、受診時間や入り口などを確認してください。

介護者・家族がインフルエンザにかかった時

★**在宅療養者の介護は、主治医の許可がでるまではインフルエンザの疑いのない方**にお願いしましょう。代わって頂く方がいない場合は、担当ケアマネージャに相談しましょう。（ショートステイなどの利用）

★**家族の方でインフルエンザの疑いがある場合は、感染予防のため在宅療養者とは部屋を別にして接触をしないように**しましょう。

・咳やくしゃみ等の症状がある時は、必ずマスクを着けましょう。（個人が使用するマスクで最適なのは、不織布製マスクです。）

・咳・くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらしましょう。使ったティッシュは直ちにゴミ箱に捨てましょう。

・咳・くしゃみをおさえたり、鼻をかんだ後も必ず手洗いを行い、タオルは個人別にしましょう。