

インフルエンザ(Flu)の症状の認識および管理 についてのガイドライン

インフルエンザ(Flu)の兆候と症状

インフルエンザウイルスに感染すると、通常

- 発熱(体温 > 37.7° C)
- 咳
- 咽喉炎
- 疲労感
- 頭痛
- 筋肉痛

この度の豚インフルエンザウイルス株(H1N1)、鳥インフルエンザウイルス(H5N1)または新型の人体汎発性インフルエンザ株に感染した人には、上のような人間特有のインフルエンザ症状が見られますが、肺炎に似たもっと深刻な症状や呼吸器系統の疾患、その他生命を脅かすような合併症を引き起こす人もいます。(糖尿病、心臓疾患、喘息または肺気腫を患っている人たち、および妊婦のような)特別な人たちは重病を発症する可能性が高い傾向にあります。

インフルエンザ感染について



インフルエンザウイルスは、感染者が咳やくしゃみをした際に放出する微粒子によって広まります。このような呼吸器から放出される微粒子は、通常は重いので空中に留まらず、すぐに落ちるのですが、感染者から凡そ3フィートから6フィート(90センチから180センチ)は飛び散ってしまいます。このような微粒子が地上に落ちる前に呼吸によって吸い込んだり、微粒子が落ちた地面に触り、その手で口や鼻や目の粘膜に触って感染するのです。状況次第ではありますが、ウイルスは硬い表面でも1日や2日は生きることができます。



インフルエンザの感染者は、気分が悪いと感じた時にはすでにその 24 時間前から呼吸器の微粒子中にあるウィルスを蔓延させており、兆候がでた後も凡そ 7 日間は呼吸器の分泌物中にウィルスを放出し続けるのです(子供の場合は発病後 10 日間もウィルスを放出します)。

どうすれば感染の広がりを抑えられるか

- 健康を保つ-十分な食事、休息、水分、運動を心がけ、季節的なインフルエンザに備え毎年予防接種を受ける。
- 頻繁に手を洗うか、アルコールを含む殺菌ジェルを使う。
- ドアの取っ手や電話など、硬い表面を殺菌ティッシュできれいにする。
- 咳やくしゃみをするときにはひじの内側やティッシュで鼻や口を覆い、他の人にも同じようにするよう促す。



- 使ったティッシュはごみ籠に入れる。
- 病気の時は仕事に行かず、自宅で待機する。子供が病気の時は学校を欠席させ、家に居させる。
- 社会と距離を置く(例えば自宅で働く、銀行の用事はインターネットで済ませる、 unnecessary 旅行は避ける)。
- 自宅に待機するよう要請があった場合の準備をしておく。-飲料水、食料、医薬品(イブプロフェンのような基本的な一般用医薬品と少なくとも 2 週間分の処方医薬品の両方)など、家族のために非常用の必需品を用意しておく。



病気になったらどうするか

熱でインフルエンザに感染したかどうかわかることがあります。体温計を常備し、正しい使い方も知っておきましょう。

- 体温計の頭の球状部分は少なくとも 2 分間、舌下に入れておく。
- 飲食後 10 分以上待って体温を測る。
- 体温が 37.7° C 以上の場合は熱があるとみなす。

熱があり、鳥インフルエンザまたは豚インフルエンザが存在している国や州に最近旅行したことがある場合、または感染者と接触していた場合、直ちに医者連絡し、他の人と接触して感染を広げないようにしましょう。医者に行く前に、インフルエンザの感染を懸念している旨を知らせましょう。外科用のマスクが感染した呼吸器の微粒子が広がる可能性を減少させるのに役立つこともあります。

最近旅行をしたり、感染者と接触したことがなくても、季節的なインフルエンザの治療や他の病気の治療のために医者にかかりたいと思われるかも知れません。一般に、季節的なインフルエンザに掛かっている場合、健康な人であれば自宅待機し、下記に気をつけられればいいでしょう。

感染の警戒段階が引き上げられれば、世界的に流行するインフルエンザウイルスが人から人へと感染していることなので、熱のある人は適切な病院、クリニックまたは他の医療施設から治療を受けるため、HDOH が発表する指示に従ってください。

インフルエンザの感染者を自宅で看護するには

病人は、

- 健康な家族との接触を避ける。
- できれば、ドアを閉めて別の部屋に居る。
- できれば、家庭用の殺菌剤で毎日消毒した別の風呂場を使う。
- 咳やくしゃみをする時はティッシュで口を塞ぎ、そのティッシュはごみ籠へ捨てる。
- 外科用のマスクがあればそれを着用する。
- 職場、学校、店などへは行かない。
- 出来るだけ水分をたっぷり摂り、健康な食事を心掛ける。
- 十分睡眠を取る。
- 病気の間体力を支えるため、必要に応じて市販の薬(熱、鼻づまり、咳の治療のため等)を飲む。

- インフルエンザが疑われる場合、稀ではあるが深刻な合併症であるライ症候群を併発するかも知れませんので、子供(18歳以下)は、アスピリンまたはアスピリンを含む製品を摂取してはいけない。(例：次サリチル酸ビスマス、ペプトビスモル)子供用には、アセトアミノフェン(例：タイレノール)またはイブプロフェン(例：アドビルまたはモートリン)のような他の薬を解熱用に使用する。

他の家族は、

- 来客は遠慮してもらう。
- できれば、病人の世話は一家で一人だけが行う。病人の世話をする大人は感染するリスクが高く、気分が悪いと感じるまえにウイルスを蔓延させている可能性があるので、外出する際には外科用のマスクを着用する。
- 妊娠中の女性に病人の世話をさせないようにする。
- 病人から離れて、つまり 180 メートル以上は離れているようにする。
- 石鹸と水で手を洗うか、病人と接触した後、または病人の部屋や風呂場に行った後はアルコールを含む殺菌ジェルを頻繁に使う。
- 病人には沢山水分と栄養価の高い食事を摂取し、沢山睡眠を取るよう促す。
- 病人が使用したお皿、ナイフ・フォーク類、歯ブラシ等を使わない。
- 病人のシーツや衣服は洗剤で洗って、乾燥機を高温にして乾かす。
- 病人が触った他のものは石鹸と水で洗うか、殺菌ティッシュできれいにする。
- 病人が適切な施設で特別なヘルスケアが必要かどうかの兆候を監視する。そのような兆候とは、
 - 息切れ、または呼吸困難
 - 正しい薬(アセトアミノフェン[例：タイレノール]やイブプロフェン[例：アドビルやモートリン])を飲んでも高熱(39度以上)が続く。
 - 精神錯乱。
 - 嗜眠(つまり、普通の刺激に対し、敏感でないまたは反応しない)。
- 病人が更に悪化の症状を示した場合、またははっきりしない場合、掛かりつけの医者または保険所に連絡する(世界的に流行病が蔓延している間は、連絡先が発表される)。



発熱したり、感染を他人に広げられる場合は自宅待機し、外出しないでください
(大人の場合、発病から 7 日間、子供の場合、発病から 10 日間)。