

新型インフルエンザについて

Traduction de la fiche gouvernementale

感染された方へのアドバイス

インフルエンザに感染し、診察をした医師から自宅療養を勧められた場合、以下の指示と医師の処方に従ってください。

自宅療養

病気が治るまで隔離措置をとることにより不特定多数の人や周囲の人達への感染拡大を防ぎます。インフルエンザに感染した場合、症状がなくなった後も48時間は伝染する危険性があります。水分(水、ジュース、スープ等)を定期的にとって十分に休養して下さい

自宅療養中の症状の観察

- 一度下がった熱がまた上がった、又は前よりさらに熱が上がった
- 頭痛、呼吸困難、普通ではない激しい疲労感

上記のような症状が現れた場合は主治医またはSAMU(15) に連絡してください。

適切なアドバイス、また必要があれば適切なケアを受けられます。直接病院や主治医の診療所に行かず、まず電話で連絡してください。

インフルエンザは感染力の強い病気です。どのようにしてうつるのでしょうか？

インフルエンザの感染経路は2つ

直接感染： 呼吸器からの感染（咳、くしゃみ、唾 等）

間接感染： 手からの感染

インフルエンザ感染者がくしゃみをしたり、咳をしたりすると同時に微粒子が飛沫します。

- 周囲にいる人達がそれを吸いこみます。これが直接感染です。
- 感染者が通った経路に置いてある物、咳やくしゃみを手で覆い、微粒子が付着した手で触れる場所：階段の手すり、ドアや窓の取っ手、電話の受話器、コンピューターのマウス、玩具、紙、水道蛇口、ハンカチ、お金などに他の人が触れます。これが間接感染です。このように微粒子が付着したドアを他の人がさわると、その触った手で口、鼻、目などを触ったりするだけで感染します。十分な予防対策により相互感染の環を断ち切り、お互いを感染から守るようにしましょう。

症状が続いている間、特に咳が出る場合は周囲の人達への感染を最小限にとどめるよう予防対策をします。

周囲に人がいる場合は菌の飛沫を防ぐためにマスクをしてください。もしマスクをしていない時にやむをえず咳をする場合は口と鼻を手で覆います。定期的に石鹸で手を洗うかアルコール(solution hydro-alcoolique 薬局で買えます) で手を消毒します。

手で覆ってくしゃみや咳をした後は毎回必ず手を洗ってください。同居している家族の方とは別室でお休みになり、それが不可能な場合は最低1メートルは距離を置いてください。面会は極力少なくし特に高齢者など免疫力が低下している人、1才以下のお子さん、妊婦の方との接触(握手、抱擁など)は避けてください。時々窓を開けて部屋の空気を入れ替えてください。

伝染する危険性がある間は、必要な場合以外自宅で過ごしてください。

一日に何度も手を消毒しウイルスの拡散を防ぎます。

一般的な方法

流水で石鹸(自分専用の物)を使い一日に何度も手を洗います。くしゃみや咳をした後、鼻をかんだりマスクを取り替えた後は毎回手を洗ってください。洗ったあとは自分専用のハンカチか使い捨てのペーパータオルで拭いてください。またはアルコール (solution hydro-alcoolique) を手に取り乾くまで手をこすり合わせます。



爪と指先をこする、
手のひらをこすり合わせる、
指の間をこする、
手の甲をこする、
手を洗うときに最も忘れやすい部分は、
手のひらと手の甲の左図白い部分です。

マスクをしていない時にくしゃみや咳をする場合は口と鼻を覆います。

ティッシュペーパーで覆う(一度のみ使用)： ビニール袋を入れた蓋付のゴミ箱に捨てます。そのあと手をよく洗います。

手で覆う： ティッシュペーパーがない場合。その後すぐに手を洗います。

腕や袖で覆う： 口すぐに手を洗えない場合。手を洗ったり消毒するまで、他の人との接触(握手など)を避けてください。

周囲に人がいる場合はマスクをします。



マスクを外すときは紐の部分のみを触るようにしてください。

使用済みのマスクはすぐにゴミ箱に捨ててください。できれば中にプラスチックの袋(いっぱいになった時にしめられるように紐がついたもの)を入れた蓋付のゴミ箱に捨てます。ゴミ袋は家庭用のゴミとして捨てられます。プラスチックの袋が破れた場合はもう一度別の袋に入れて2重にしてください。その後手を洗います。

予防に関するその他のアドバイス

自分の使っている物(タオル類、ナプキン等)を他の人の物と一緒にしないでください。

食事の時はお皿、コップ等食器を共用しないでください。ドアのノブ、トイレの水を流すためのボタン、リモコン、電話など他の人も触れる場所は石鹸とお湯または家庭用洗剤などで清潔にします。衣類、タオル類等を他人の物と別々に洗う必要はありません。

マスクや使用済みのティッシュペーパーが入っているプラスチックのゴミ袋はきちんと閉めます。

ゴミ袋は家庭用のゴミとして捨てられます。プラスチックの袋が破れた場合はもう一度別の袋に入れて2重にしてください。

より詳しい情報については

インフォメーション 《pandémie grippale》(流行新型インフルエンザ) TEL :0825 302 302 (固定電話から1分間 0,15ユーロ)

厚生省のサイト <http://www.sante-sports.gouv.fr/> 流行新型インフルエンザ対策本部のサイト <http://www.pandemie-grippale.gouv.fr>

国立健康予防研究所 <http://www.inpes.sante.fr> 保健衛生研究所 <http://www.invs.sante.fr>