

インフルエンザにかかったら（県のホームページより）

- 1 人混みや繁華街等への外出を控えるとともに、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- 2 咳やくしゃみ等の症状のあるときは、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

【咳エチケット】

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

たとえ感染者であっても、全く症状のない（不顕性感染）例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気がつかない軽症の例も少なくありません。したがって、周囲の人にうつさないよう、インフルエンザの飛沫感染対策としては、次のことなどを守るよう心がけてください。

- 1 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- 2 咳やくしゃみが出るときはできるだけ不織布製マスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと
- 3 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

- 3 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。
- 4 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。
- 5 高熱が出る、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。

※ 小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。

自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないよう配慮が必要です。

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発 症 後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。