

# インフルエンザの予防と治療

できるだけ、かからないために！  
かかっても、うつさないために！

今回の新型インフルエンザは感染力は強いですが、多くの方は軽症のまま回復しています。ただし、基礎疾患を持つ方を中心に重症化したケースが見られます。予防と治療に関しては、以下のポイントを参考に適切な対応をお願いします。

## 1 “かからない” ための予防法

- 人込みへの外出を避ける
- 人込みでのマスク着用
- 頻繁な手洗い
- 咳エチケット
- うがい



### ※こんな人はとくに注意を！！

- ぜん息や腎機能障害の方
- ステロイドを定期内服している方
- がん患者、妊婦など

## 3 症状が出たときの行動

- 無理して入社・登校をせずに休む
- 必要に応じて治療薬をもらい、症状が始まった日から7日間は自宅療養



### ※受診時の注意

- かかりつけ医にあらかじめ電話をした上で受診
- 受診時には必ずマスクを着用
- 受診時に周囲でのインフルエンザ患者の有無を伝える

## 2 “かかったかな” のサイン

- 急な発熱（38～40度）
- 悪寒、頭痛、筋肉痛、下痢
- 潜伏期間は1～7日間
- 有症期間は3～7日程度

- 若い人に多くの感染が確認されています。
- 風邪は、のどの痛みや鼻水で始まり、その後徐々に熱があがるという違いがあります。

## 4 本人と家族が心がけること

- 外出は避ける
- 栄養をとり、安静にして十分な睡眠をとる
- 家族への感染を防ぐため個室で療養をする
- 水分補給をこまめにする
- 定期的に部屋の換気をする
- 処方薬は決められたとおり最後まで飲む
- 患者と接した家族はすぐに手洗いを行う
- 看護の際は、患者・家族ともマスク着用

### 「咳エチケット」とは

マスクを着用せずに、咳やくしゃみをする時、見えない唾液が空中に飛んでしまいます。咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けずに、できれば2メートル以上離れましょう。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨ててください。咳やくしゃみがつづくならマスクを着用してください。

福島県

# 新型インフルエンザ対策本部からのお知らせ

厚生労働省は平成21年8月21日「新型インフルエンザの流行期に入った」と発表しました。そして、夏休みも終わり学校等の集団生活が始まることから、集団感染の危険性が心配されています。

村対策本部では8月19日次の対策をとることを決定しました。

## ◆保育所・幼稚園・小学校・中学校・高校では

- ①手洗い、うがいの予防行動を徹底  
手指消毒液とうがい薬を学級ごとに配付します
- ②擬似感染者の早期発見と飛散防止  
体に変調をきたしている乳幼児・児童・生徒を早期に発見し、マスクを配付します。
- ③季節性インフルエンザ予防のため乳幼児・児童・生徒（中学生）の希望者へ予防接種ワクチンを無料接種します。

## ◆診療所では

- ①タミフル等の抗ウイルス薬を準備します。

飯舘村新型インフルエンザ緊急対策事務局  
飯舘村役場健康福祉課 ☎42-1619

## 入札結果

平成21年8月25日/現在 (単位:円)

工事(業務)等の名称 (実施箇所)	契約価格 (税込み)	契約業者	完成予定
平成21年度 情報通信基盤整備事業積算業務委託	1,470,000	(財)ふくしま市町村建設支援 機構	平成21年 8月末
平成21年度 橋梁点検業務委託 (草野字大師地内 他)	3,412,500	(財)ふくしま市町村建設支援 機構	平成21年 12月中旬
平成21年度 飯舘村までいな家建設工事設計 業務委託(伊丹沢字伊丹沢地内)	5,250,000	豊田設計事務所	平成21年 9月中旬
平成21年度 飯樋診療所医師住宅解体工事 (飯樋字町地内)	997,500	(株)英工務店	平成21年 9月末
平成21年度 草野飯樋線舗装補修工事 (伊丹沢字伊丹沢地内)	7,297,500	(株)福相建設	平成21年 10月下旬
平成21年度 トゲノ先線現道舗装工事 (関沢字トゲノ先地内)	4,882,500	(有)渡建工業	平成21年 11月下旬
平成21年度 中屋敷線現道舗装工事 (小宮字野手神地内)	2,205,000	(株)福相建設	平成21年 10月中旬
平成21年度 白石大火線側溝補修工事 (白石字田尻地内)	1,785,000	(株)英工務店	平成21年 10月下旬
平成21年度 目玉打線側溝補修工事 (草野字目玉打地内)	1,239,000	濱田建設工業(株)	平成21年 10月中旬
平成21年度 須萱水境線外舗装補修工事 (須萱字水境地内)	1,575,000	(有)渡建工業	平成21年 9月下旬