

島根県：新型インフルエンザ「流行注意報」発令中

出雲保健所管内：「流行警報」



新型インフルエンザの本格的流行が進行しており、十分な注意が必要です。引き続きインフルエンザの予防および感染防止対策にご協力ください。

## 1. 自分が感染しないために…

- ① 人混みを避け、やむを得ない場合はマスクの着用をしてください。(公共交通機関での登下校時等)
- ② 手洗いと手指消毒・うがい・換気・自己の健康観察をしてください。

## 2. 他人にうつさないために…

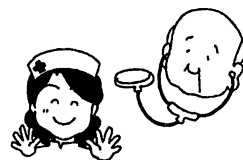
- ① 症状(発熱・咳・のどの痛み・鼻水・頭痛・腹痛・下痢・嘔吐など)がある時は、登校・外出せず、必ず受診してください。インフルエンザ陰性(ー)でも、出席停止とします。また、部動への参加も控えてください。
- ② 症状があるときは、家庭および医療機関等でも必ずマスクを着用してください。

参考：「新型インフルエンザ～自宅療養のしおり～」-島根県-

- ③ 医師から指示された自宅療養期間を厳守し、登校せず療養に努めてください。

## 3. 医療機関を受診する際の留意点…

- ① 事前に電話連絡をし、マスク着用の上受診してください。
- ② 受診結果は速やかに学校まで連絡ください。(Tel: 0852-21-6329 )
- ③ 再登校の際には医療機関の負担軽減のためにも、再受診また医師作成の「診断書または治癒証明書」を取得する必要はありません。



**\* 解熱後 2 日(解熱後 2 日間全く熱が出ない状態)または、発症から 1 週間後から再登校可能です。**

## 4. 同居家族内に発症者が出た場合…いわゆる「濃厚接触者」の関係

- ① 症状がある場合は、自宅にて療養をしてください。そして、受診をしてください。
- ② 症状がない場合は、マスク着用の上、登校してください。

若く健常な人が重症化します！

新型インフルエンザは、入院患者や重症化事例の約 8 割を 15 歳未満の人が占めており、基礎疾患がなくても若い人は重症化しやすいという特徴が判明してきました。「自宅療養のしおり」を参考にし、特に発症初期に容体の急変がないか十分ご注意ください。重症化の兆候が見られた場合には、迅速に医療機関へ受診してください。

最新の情報収集を！

新型インフルエンザの予防接種(任意)のスケジュールが発表されました。本年の夏以降、A型のインフルエンザと診断された人については、免疫が獲得されているため、ワクチンの接種を受ける必要はないと考えられます。詳しくは、島根県のホームページ、各自治体の広報誌また、かかりつけの医療機関にてご確認ください。

裏面へ：参考「新型インフルエンザワクチンの接種スケジュールについてのお知らせ」

# 新型インフルエンザワクチン接種スケジュールについてのお知らせ

## ■新型インフルエンザワクチンとは

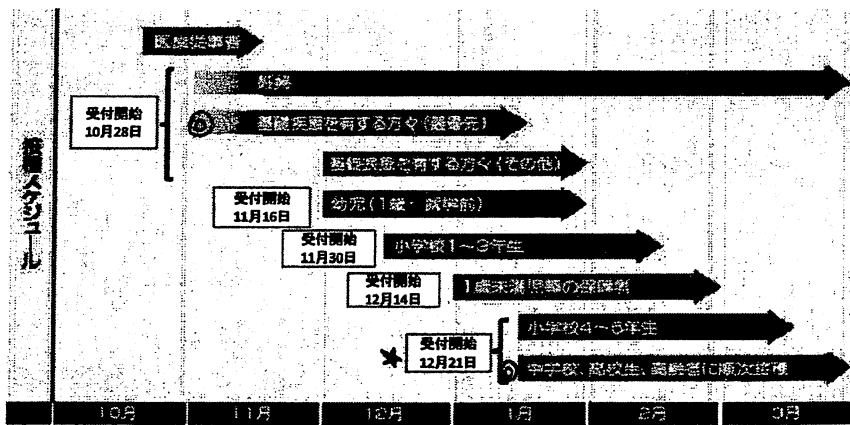
- ワクチンの効果：重症化の予防  
→重症化の防止効果が期待できます。（感染自体を防ぐものではありません。）
- 接種により生じる可能性がある副反応：発熱・はれ など  
※まれに重篤な症状を引き起こす可能性があります。
- 接種回数：一部の医療従事者を除き、2回接種。（今後1回に変更する可能性があります。）

⇒ **ワクチン接種の効果とリスクを理解した上で、接種するかどうか判断してください。**

## ■優先的に接種できる方々

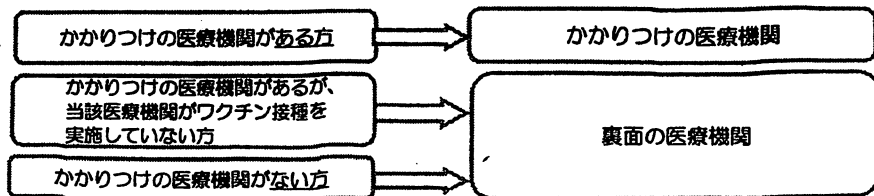
- ・「優先的に接種できる方々」と、その「接種申込受付開始時期」・「接種開始時期」は下図のとおりです。
- ・ワクチン接種に関する医療機関への問い合わせは、申込受付が始まってから行ってください。  
※接種順は、申込順ではなく病状等を総合的に勘案して決定されます。

【今後の「接種申込受付」及び「接種」スケジュール(予定)】



※上記以外の方々については、上記の方々への接種状況をふまえ、対応していきます。  
※「基礎疾患を有する方々（最優先）」とは、基礎疾患が有り、入院・通院中の方々のうち「1歳から小学校3年生の年齢に相当する方々」及び「特に重症化のリスクが高い方々」として、国が定める基準に該当すると医師が判断した方々です。

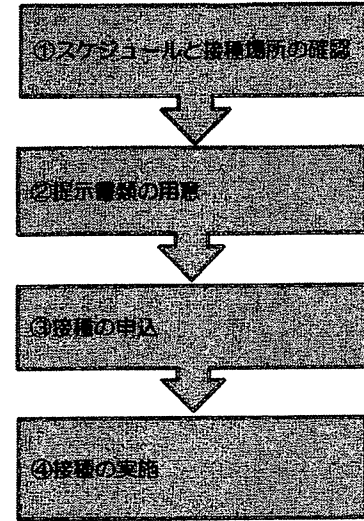
## ■接種場所（医療機関）



## ■接種費用（自己負担）

- ・1回目：3,600円、2回目：2,550円（1回目と異なる医療機関で接種する場合は、3,600円）  
※接種回数は、今後1回に変更する可能性があります。

## ■接種までの流れ



優先接種の対象者に該当する方は、**かかりつけの医療機関**に接種を実施しているかお問い合わせください。（実施していない場合は裏面の医療機関へ）

接種時に自分がスケジュールに合った対象者であることを示すための書類（下表参照）をご準備ください。

接種を実施する医療機関にワクチン接種を申し込んでください。実際の接種日については、医療機関と相談してください。

ワクチン接種後、接種部位の腫れや発熱などが出るかもしれません。気になる症状が出たり長引いたりするときは接種した医療機関に連絡してください。

## ■提出書類リスト

優先対象者区分	必要書類
① 妊婦	・「母子健康手帳」
② 基礎疾患を有する患者	・「優先接種対象者証明書（かかりつけの医療機関が交付）」 ※かかりつけの医療機関で接種する場合は不要
③ 1歳から小学校3年生に相当する年齢の小児	・「母子健康手帳」又は「各種健康保険被保険者証」
④ 1才未満の小児の保護者	・「母子健康手帳」、「各種健康保険被保険者証」又は「住民票」等 （1歳未満の小児と同一世帯であることを確認できる書類）
⑤ 優先接種対象者の内、身体上の理由で予防接種ができない者の保護者等	・「優先接種対象者証明書」 ・「各種健康保険被保険者証」又は「住民票」等（身体上の理由によりワクチン接種ができない優先接種対象者と同一世帯であることを確認できる書類）
⑥ 小学校4年生から高校生に相当する年齢の方々	・「各種健康保険被保険者証」、「学生証」、「運転免許証」又は「住民票」等（年齢を確認できる書類）
⑦ 65歳以上の方々	

新型インフルエンザワクチン接種手続きに関する問い合わせ先（平日：9：00～17：00）

・松江保健所 TEL 0852-23-1355	・雲南保健所 TEL 0854-42-9635
・出雲保健所 TEL 0853-21-1185	・県央保健所 TEL 0854-84-9810
・浜田保健所 TEL 0855-29-5567	・益田保健所 TEL 0856-31-9550
・隠岐保健所 TEL 08512-2-9900	・隠岐保健所（島前） TEL 08514-7-8121
・島根県健康推進課 TEL 0852-22-6131	・島根県衛生保健課 TEL 0852-22-6530

○島根県ホームページ (<http://www.pref.shimane.lg.jp>) のトピックス「新型インフルエンザワクチン接種のスケジュール等について」をご覧ください。  
※低所得世帯等への公費負担制度については、各市町村にお問い合わせください。

# 新型インフルエンザ

## ～自宅療養のしおり～

現在流行している新型インフルエンザは、感染したほとんどの方（注）は、比較的軽症のまま数日で回復しており、適切な治療を行った上で、自宅で療養していただきます。



（注）

※次の方は、インフルエンザに感染すると重症化すると判断されており、感染しないように特に注意して下さい。

（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全）

※次に該当する方は、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。

（妊婦、幼児、高齢者）



以下の物を準備しましょう。

※ マスク・・・不織布製マスク

※ 消毒薬・・・消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウム

家族の具合が悪くなったとき・・・

○受診する前に、医療機関に連絡します。

○医療機関の指示に従って、マスクをして受診して下さい。

○保健所にご相談下さい

受診する医療機関がわからないなど、新型インフルエンザに関するご相談は、最寄りの保健所（発熱相談センター）にご相談下さい。



連絡先（電話番号）：控えておきましょう

医療機関

( )

発熱相談センター

保健所 ( )

9:00～17:00 (土日・祝日をのぞく)

体温、体調などを記録しましょう。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
体温	/	/	/	/	/	/	/	/
体調								

	熱が下がった日	1日目	2日目
体温	/	/	/
体調			



発症した翌日から7日間、または、熱が下がってから2日間は、できるだけ外出しないようにして下さい。

自宅療養の期間は、他の人にうつさないように裏ページの事項を守っていただくをお願いします。

## 患者さんと家族のみなさまに気をつけていただきたいこと

### ～患者のかたへ～

- 外出は控え、個室で療養し、家族との接触も最小限にしましょう。

- 水分補給と、十分な睡眠を心がけましょう。
- 毎日体温を測りましょう。
- 処方された薬はきちんと服用しましょう。
- 家にいるときでも、なるべくマスクを着用しましょう。
- マスクをしていないときに、咳やくしゃみをするときは、「咳エチケット」に心がけましょう。
- 手洗い、または手指の消毒を心がけましょう。



定期的な換気が感染防止には有効です。(1時間に数回)

### ～家族のみなさまへ～

#### 患者さんの看護について

- 患者さんの体温測定等、体調変化に気を配り、体調不良のときはすぐに受診された医療機関へ相談できるよう連絡先を控えておきましょう。
- 食事や飲み物は、消化がよく、栄養にあるものを選びましょう。

#### 家族のみなさんの健康管理のために

- 家族のみなさんも、毎日、体温をはかりましょう。
- 看護する人を決め、その他の人は、患者さんの部屋に入らないようにしましょう。
- 患者さんが使用した食器や衣類などの洗濯は通常通りでかまいませんが、タオルや食器の共用は避けましょう。



看護をする方も、マスクをし、手洗い、うがいを励行しましょう。

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている。
- 顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- 嘔吐や下痢が続いている。
- 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いていて悪化してきた

次のような症状を認めるときは、

**直ちに!!**

**医療機関へ連絡して下さい。**

小児

大人

- 呼吸困難または息切れがある。
- 胸の痛みが続いている。
- 嘔吐や下痢がつづいている。
- 3日以上、発熱が続いている。
- 症状が長引いて悪化してきた。

ドアノブ、電灯のスイッチなど、よく触れるところは、こまめに消毒しましょう。

#### ～咳エチケット～

- ・ 咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけ離れましょう。
- ・ 使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱へ捨てましょう。
- ・ 咳やくしゃみがでる時は、必ずマスクをつけましょう。

インフルエンザ様疾患(発熱等)に加え、下記の症状のいずれかがある場合は、大至急、連絡して下さい。

- A 呼びかけに応えないなど意識レベルの低下がみられる。
- B けいれん発作が30分以上続くか、けいれん発作を繰り返し30分以上意識が完全に回復しない状態、及びけいれん後の意識障害が続く
- C 意味不明の言動がみられる