

致各位家长

去年春天出现的新型流感A(H1N1)正在全国范围内蔓延。根据国立感染症研究所的数据，去年7月以后感染流感的推算患者中，未满20周岁的年轻人占大多数。由于基本上症状较轻，所以Relenza等抗流感药物具有很好的疗效。但是，婴幼儿和伴有基础性疾病的患者有转化为重症的倾向。

每年的1月、2月期间属季节性流感的高发期，因此今年冬天有必要制定相应对策，以防新型流感与季节性流感的同时蔓延。

感觉不正常的时候

应根据孩子的症状尽早采取相应的应对措施。

- 呼吸过快、呼吸困难
- 脸色不好(脸色发青)
- 持续发烧，呕吐、腹泻不止
- 不能安静、不喜欢玩、反应迟钝
- 症状有长期化、恶化的倾向



在家静养时的注意事项

尽管很难切实预防家庭成员之间的传染，但仍应注意以下事项，尽可能防止传染给其他家庭成员。

患者本人可做到的事项

- 在家也应戴上口罩等，防止通过咳嗽传染。
- 勤洗手。
- 应当遵医嘱将处方药一直吃到最后。
- 注意补充水分和充足的睡眠。

患者同居家属可做到的事项

- 照顾患者后应勤洗手。
- 尽可能不与患者住在同一间房内。
- 与患者接触时应尽可能的戴上口罩。

在流感对策中最重要的就是每一个人都要做到努力预防感染。因此，希望能够得到大家的理解与协助。

共同预防流感

平成22年(2010年)1月制作。
三重县教育委员会 健康福祉部

不患流感

勤洗手

病菌通过手指传染



- 用流水和香皂仔细清洗20秒以上。
- 用干净的毛巾、手绢将手擦干。

漱口



- 需注意充足睡眠、平衡饮食
- 需保持教室或房间内通风
- 不与他人轮流喝同一饮料瓶或水瓶中的饮料或水
- 不共用毛巾

不扩散流感

发烧或身体状况不好时..

- 不要勉强去学校
- 应尽快去医院(或经常就诊的医生)接受治疗
- 尽量不要外出
- 注意不要传染给家庭成员及周围的其他人



有咳嗽症状的患者应注意预防通过咳嗽传染其他人(戴上口罩)

- 未戴口罩打喷嚏或咳嗽时，应用纸巾盖住口鼻。之后应立即将使用过的纸巾扔掉，并去洗手。

流感在人群中传染

- ①感染者的咳嗽或打喷嚏
- ②直接或间接地接触传染



飞沫传染
接触传染



洗手最为重要

- 为了防止接触传染，应勤洗手。
- 用流水和香皂仔细清洗20秒以上。
- 洗手后用干净的毛巾、手绢将手擦干。
- 不共用使用过的毛巾、手绢。

请先确认



摘掉手表和戒指
将指甲剪短



①将香皂打至起沫状态



②清洗水龙头



③清洗手心



④清洗手背与手指之间



⑤清洗指甲



⑥清洗每根手指



⑦清洗手腕



⑧用流水冲洗干净

外出回家后不要忘了漱口。



您有应对流感的对策吗？

大家一起来确认



在学校和家里，大家一起来确认，
应注意不要被传染流感。

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 有经常洗手吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 用流水和香皂仔细清洗20秒以上了吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 仔细清洗手指之间和指甲之间了吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 用干净的毛巾、手绢将手擦干了吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 外出回家后漱口了吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 睡眠充足吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 饮食平衡吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 将教室和房间通风了吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 轮流喝同一饮料瓶中的饮料了吗？ |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 打喷嚏或咳嗽时用纸巾盖住口鼻了吗？ |