

## 「是流感吗？」针对有流行性感冒症状的人

当下正在流行中的新型流行性感冒（以下简称新型流感）。据调查，感染之后，大部分的人都会持续几天比较轻的症状后逐渐恢复。但是对于本来就患有某些慢性病的人来说，会因为感染新型流感而有病情加重的风险。

因此，突然发烧、咳嗽，还有喉咙痛等，自我判断出是流感的症状，或者经过医生的诊断、确认是患上新型流感的人，希望大家配合，尽可能的不要传染给他人。

本指南以疑似感染新型流感的人为主要对象，对接受医疗机构诊断的方法，或者为了不传染给他人、在家进行治疗的方法等，进行解说。

并不是说只要按本说明的指示去做就可以完全的不传染给周围的人。但是，从能做到的事情认真做起，起码可以对周围的人起到一个保护作用。

### Q. 如果感染上新型流行性感冒的话，都会出现重症吗？

#### A. 不是，大部分的人都只是出现比较轻的症状而后恢复。

但是，在本来就有慢性病的人当中，根据治疗过程和管理状况，如果传染上流感的话，使病情加重的几率就很高。特别是患有以下慢性病的人，应该注意勤洗手、漱口，尽量不要到人多的地方去，以避免被传染。另外，周围的人也应该注意不要感染上流感，以免影响到这类病人。

- 慢性呼吸系统疾病
- 慢性心脏疾病
- 糖尿病等代谢性疾病
- 肾机能障碍
- 服用类固醇等而导致免疫力机能不全的疾病

以下的人群，在患上流感后会加重病情。所以日常就要注意预防，有指定就诊医生的人，也要提前沟通好如果出现症状的处置方法等。

- 孕妇
- 婴幼儿
- 高龄者

### Q. 发烧并伴有咳嗽，有必要到医院就诊吗？

#### A. 症状较轻的情况下，可以先观察一段时间。如果是上述患有慢性病这类感染流感后会加重病情的人，则应尽早和医生沟通。

另外，就算本来身体很健康的人，如确认有以下症状的时候，请马上到医疗机构接受诊断。

## 小儿

- 呼吸急速、呼吸困难
- 脸色不好（土色，青白色等）
- 持续呕吐、腹泻
- 心神不定、不活泼、反应迟钝
- 症状持续很久，并且开始恶化

## 成人

- 呼吸困难或者气短
- 持续胸痛
- 持续呕吐、腹泻
- 发烧持续三天以上
- 症状持续很久，并且开始恶化

### Q. 决定去医院就诊，去哪一所医院就诊好呢？

A. 你知道你要去的医疗机构接待发烧患者的诊疗时间和入口吗？如果不知道的话，应该先打电话询问就诊方法。

#### ◎不知道哪里有接待发烧患者的医疗机构的人

在保健所等地方设置有发烧咨询中心，先打电话到咨询中心询问，看应该去哪个医疗机构。

#### ◎知道附近有接待发烧患者医疗机构的人

先给接待发烧患者的医疗机构拨打电话，询问就诊时间。注意请不要不打电话就直接去。

#### ◎患有慢性病、并且有指定就诊医生的人

先给指定的医生打电话，询问就诊时间。请注意不要不打电话就直接去就诊。

#### ◎孕妇

先给一直给自己诊断的产科医生打电话，通过医生介绍就诊医疗机构。产科医生可以向这位新医生提供你之前的诊疗信息。

#### ◎呼吸困难，意识模糊等症状严重的人

尽早到有住院设施的医疗机构就诊。必要时候，可以叫救护车（119），但是一定要告知有流感的症状。

### Q. 在家疗养。一起居住的家人，有什么应该注意的吗？

A. 如何使一起居住的家人不受到传染，做到完全预防是很困难的。但是，为了尽可能地不传染，应注意以下的事情。

#### 作为患者的你。。。。

- 要注意遵守咳嗽的礼貌(后面有说明)。
- 勤洗手。

- 按照医生的指示，喝完医生开的药。
- 注意多喝水和保持充足的睡眠。

### 和患者一起居住的人。。。

- 照顾患者之后，要勤洗手。
- 可能的话，要和患者分开房间。
- 虽然戴口罩对于传染的预防效果是有限的，但是和患者接触时，尽可能的戴上口罩。

※患者使用过的餐具、穿过的衣服，通常的洗涤，晾干就可以起到消毒的作用。  
和慢性病患者、孕妇等一起居住的情况下，尽可能地住到别的房间，特别要注意预防这类人群不被传染。而且，以防万一，慢性病患者或孕妇等最好提前和指定的私人医生进行沟通，根据医生的判断，也可能会开一些药进行更好的预防。

### ◎咳嗽的注意事项

#### 1. 咳嗽时尽可能地远离周围的人。

据调查，咳嗽、打喷嚏的唾液飞沫会飞出约 2 米。

#### 2. 咳嗽、打喷嚏的时候，低下头，用纸巾等把口和鼻挡住。

注意不要把唾液飞沫喷到别人身上。没有戴口罩的话，用纸巾等挡住口和鼻也是很重要的。用过的纸巾要马上扔到垃圾箱里。

#### 3. 咳嗽、打喷嚏之后，要洗手。

咳嗽，打喷嚏的时候，用手挡了的话，要仔细的用肥皂好好清洗。

#### 4. 请戴口罩。

在有咳嗽，打喷嚏症状的期间，请戴口罩。使用后的口罩不要放置不管，要扔到垃圾箱里。

※除了咳嗽要注意以外，为了不传染给周围的人，洗手也是很重要的。用肥皂洗手至少要有 15 秒。洗完后，用清洁的毛巾和纸巾等，好好地擦拭干净。

### Q. 在家中疗养。烧退了之后，就可以外出了吗？

A. 虽然烧退了，但仍残留着流感的感染力，你还有可能会传染给别人。至于什么时候感染力才会完全消失，这方面并没有明确的报告，且情况因人而异。至少以下期间不要外出。

**→退烧之后 2 天内！**

但是，各种调查研究已表明，现在流行的新型流感，就算发烧等症状没有了

以后，也会有可能一段时间内仍有传染力。

所以，如果你被诊断患上了新型流感的话，或在你的周围正在流行新型流感的情况下，就算是发烧等症状已消失，为了不传染给周围的人，以下期间尽可能的不要外出。

**→发烧、咳嗽、喉咙痛等，从症状开始日的第二天算起，到第7天为止！**

这个宣传指示是以厚生劳动省的主页的「是流感吗？针对有流行性感冒症状的人」为基础而制作的。

2009年11月24日

〒760-8570

香川县高松市番町4丁目1番10号

香川县国际课

TEL:087-837-4290 FAX:087-837-4289

URL:<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/hw-net/flu/foreigners.html>