

# インフルエンザにかかったときの 自宅療養の注意点について

インフルエンザの感染経路は、飛沫（せきやくしゃみのしぶき）感染と接触感染です。潜伏（感染後無症状）期間は1～3日で、発症1日前～発症後3日程度までが最も感染力が強いと言われています。

インフルエンザにかかったお子さんは、重症化しないように休養を取り、また、他の人にうつさないように過ごしましょう。

家族の皆さんは、かかったお子さんからうつらないように感染予防の徹底に努めましょう。

## かかったお子さんの自宅療養

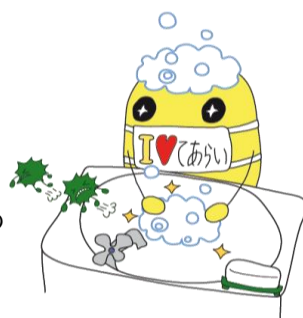
- 体温測定をする
- 処方された薬は最後まで飲みきる（使いきる）
- 外出は控え、自宅で安静にする
- こまめに水分を摂る
- 十分な栄養と睡眠をとる
- 咳エチケット（マスク着用）を行う



※「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後2日（幼児は3日）」を経過するまでは自宅で休むようにしましょう。

## 家族の皆さんの注意点

- 看病のときはマスクを着用する
- 看病のあとは、こまめに手洗いをする
- 部屋を換気し適度な湿度（50～60％）を保つ
- タオルやスプーンなどの共用は避ける
- 寝室や過ごす部屋を別にする
- 熱っぽいときは体温を測定し、症状のあるときは早めに受診する。



※特に家族に、妊婦、乳幼児、高齢者、慢性疾患（心臓病、腎臓病、糖尿病等）のある方は、インフルエンザにかかると重症化することがあるので、十分注意が必要です。