

妊娠している方へ

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は比較的軽症のまま数日で回復していますが、**妊婦や基礎疾患のある方々などは、重症化することがあります。**

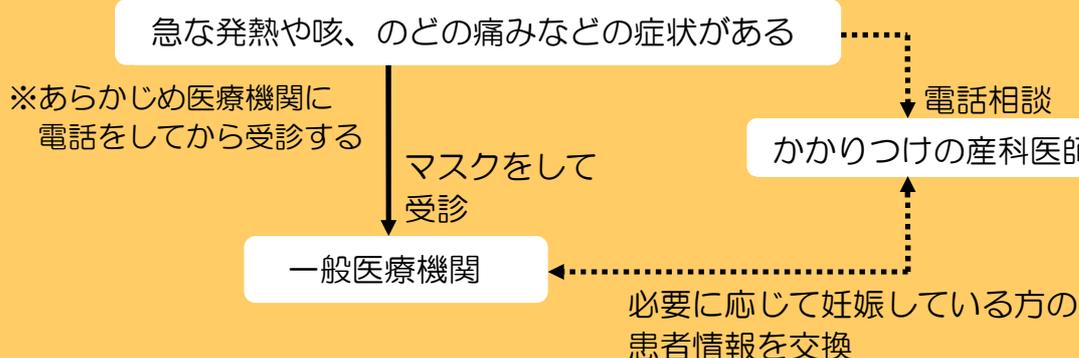
これからの秋・冬の流行期に向けて、手洗いに努め、人混みを避けるなど、お一人おひとりが、感染しないようしっかりと予防しましょう。

■新型インフルエンザにかかったかな?と思ったら…

あらかじめ、初診時や妊婦健診の際に、**かかりつけの産科医師と相談し、疑う症状がみられたときに受診する医療機関を決めておきましょう。**夜間などの発熱の場合についても、決めておくとい良いでしょう。

- こんな症状があるときは、感染を疑いましょう
急な発熱、のどの痛み、鼻水、咳、全身痛、倦怠感、食欲不振 など

- 受診の手順



妊娠している方から妊娠している方への感染をさけるため、産科医療機関を直接受診することは避けましょう。

■感染予防と拡大防止に努めましょう。

- 個人が行う予防策
 - ・ 外から帰ったら手洗いに努める。
 - ・ 室内の適度な湿度、換気に努める。
 - ・ 規則正しい生活を送り、休養を十分にとる。
 - ・ バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける。
- 「咳エチケット」による感染拡大の防止対策
 - ・ せき、くしゃみの症状があるときはマスクをする。
 - ・ せき、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュなどで覆う。
 - ・ せき、くしゃみをするときは周りの人から顔をそむける。

