

# 家庭でインフルエンザ患者を看護するときの注意点

感染を広げないために気をつけること

## インフルエンザの感染経路は？

- **インフルエンザの感染経路は、飛沫（ひまつ）感染と接触感染です**  
予防のためには、咳エチケットや手洗い・消毒が効果的です。

### 飛沫感染

- ☑ 感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
- ☑ 予防するには、咳やくしゃみが直接人にかからないよう、マスクやティッシュ等で口と鼻を防ぐ等の「咳エチケット」が効果的です。



### 接触感染

- ☑ ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です。
- ☑ 予防するには、手洗い・消毒が効果的です。



## 看護する時に心がける7つのポイント

### ① 看護する人を決めましょう

- 可能であれば、看護する人を一人決めましょう。
- 他の家族は患者さんと不必要に接触しないようにしましょう。

### ② 看護する時は、使い捨てのマスクや手袋を着用しましょう

- 患者さんを看護する時は、不織布製の使い捨てマスクを着用しましょう。また、嘔吐物など汚染物を処理する時は、手袋も着用しましょう。

### ③ 患者さんが休養する環境を整えましょう

- 家族やまわりの方にうつさないよう、患者さんはできるだけ個室で休養し、不要不急の外出や面会は控えてもらいましょう。
- 患者さんには不織布製の使い捨てマスクを着用してもらいましょう。マスクは一日一枚程度、交換しましょう。
- 患者さんの近くにゴミ箱を置き、鼻水や痰のついたティッシュなどをすぐにゴミ箱に捨てられるようにしましょう。
- 患者さんが使うタオルやコップなどは、他の家族と分けましょう。



### インフルエンザの患者さんの体調管理について

- 十分に睡眠をとり、安静に過ごすことが大切です。
- 次の症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
  - ・ けいれんしたり呼びかけにこたえない
  - ・ 呼吸困難、苦しそう
  - ・ 嘔吐や下痢が続いている
  - ・ 症状が長引いて悪化してきた
- 高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給しましょう。



#### ④ 看護した後は、マスクや手袋をはずし、手を洗いましょう

- 看護で使用したマスクや手袋は、他の人が触れないよう、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 手洗いは流水と石鹸で 15 秒以上行い、水分を十分にふき取りましょう。
- ☑詳しい手洗いの方法は、下記に記載されている東京都ホームページをご覧ください。
- 手が洗えない場合、手指消毒用のアルコール製剤（エタノール等が 60～80% 程度含まれているもの）による消毒も効果があります。



#### ⑤ ごみの捨て方に気を付けましょう

- 患者さんが使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミを捨てる時は、他の人が触れないよう、ビニール袋などに入れ、しっかり口を縛って捨てましょう。
- ゴミをまとめた後は、手を洗いましょう。

#### ⑥ 患者さんが使った食器や衣類は、通常通りに洗えます

- 患者さんが使った食器や衣類等は、通常の洗剤を使用して、他の家族のものと一緒に洗うことができます。
- 患者さんが使った衣類等を触った後は、手を洗いましょう。

#### ⑦ 患者さんや家族がよく触れる場所を清掃・消毒しましょう

- 患者さんや家族がよく触れる場所（机、ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、テーブル、椅子、トイレの流水レバー、便座等）を中心に、清掃・消毒しましょう。
- 水と洗剤によるふき取り清掃か、消毒剤によるふき取り消毒を行きましょう。
- ☑消毒剤は、次亜塩素酸ナトリウム（製品に表示されているとおり希釈したもの）や消毒用エタノール等が有効です。
- ☑消毒剤を使う場合、消毒剤を浸したペーパータオル等によるふき取り消毒を行きましょう。消毒剤の噴霧は、不完全な消毒やウイルスの舞い上がりの可能性があるため、避けましょう。また、換気をするほか、使用上の注意をよく読んで使いましょう。
- 清掃・消毒作業をした後は、手を洗いましょう。



#### ○ 新型インフルエンザにも注意しましょう

- 毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザと違い、ほとんどの人は新型インフルエンザに対する免疫を持っていません。そのため、人から人へ効率よく感染し、世界的流行（パンデミック）となるおそれがあります。
- 新型インフルエンザが発生した場合、相談センターの連絡先や注意事項などを、都や区市町村のホームページ等でお知らせします。

#### ○ 東京都のホームページもご参照ください

東京都のホームページでは、インフルエンザの詳しい情報や正しい手洗いの方法をわかりやすく解説する動画等をご覧ください。

インフルエンザ 東京都の対策 🔍

★スマートフォン用情報サイト →

