

新型インフルエンザの自宅ケア

Home Care for Pandemic Flu

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when many people get sick or infected from a new flu virus. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people who have the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with the flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth. Flu virus can live for up to 24 hours on a solid surface.

The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. If you or a loved one has signs of pandemic flu, stay home and avoid contact with others.

If you are caring for a loved one during a pandemic, take steps to protect yourself and others. Listen for information from local and state officials on how to care for a person ill with the flu.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- Disposable respirators (one for each person)
- Soap
- Alcohol-based hand sanitizer
- Paper towels
- Tissues



Image: OSHA,
U.S. Dept. of Labor

大勢の人が同時にかかる病気を汎流行病 (パンデミック) といいます。世界的に流行するインフルエンザは、新型インフルエンザウイルスが病気や感染の原因です。インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみによって感染が拡大します。またウイルスが付着した物や面に接触した後、目、鼻、または口に触ることで感染します。インフルエンザウイルスの生存時間は、固体表面では最大 24 時間です。

季節性インフルエンザの症状は、発熱、せき、喉の痛み、鼻水／鼻づまり、筋肉痛、頭痛、悪寒、疲労感です。嘔吐と下痢を伴う場合もあります。新型インフルエンザの症状も同様ですが、より症状が重く、より多くの人々に感染する可能性があります。ご自身や家族の方に新型インフルエンザの症状が認められたら、外出せず他の人との接触を避けましょう。

流行中に家族の看病をすることになったら、ご自身や他の人に感染しないように対処する必要があります。地方自治体や州政府から発表される、新型インフルエンザ患者の治療法に関する情報に注意してください。

新型インフルエンザに備えて用意しておくもの:

- 体温計
- 使い捨て人工呼吸器 (1 人に 1 枚)
- 石鹸
- アルコールベースのハンド サニタイザー
- ペーパータオル
- ティッシュ

- A disinfectant cleaner or a cleaner with bleach
- A box of disposable gloves
- Cans of soup and broth
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Fever-reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen

Note:

- **Do not give aspirin or aspirin-based products to children.** It may cause a rare, but serious illness called Reye's syndrome.
- Check with a doctor **before** giving cold medicines for flu signs to children 4 years old or younger.

Caring for a Loved One

- **Call your doctor to report your loved one's flu signs.** Your doctor will give you advice about home care or tell you if emergency care is needed.
- Write down the date, time, fever, signs, medicines given and dosage. Make a note when his or her flu signs change.
- Give plenty of fluids to prevent dehydration, which can be serious. Make sure the ill person drinks plenty of fluids, ice and foods such as soup and broth at the first signs of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins. If fluids make nausea worse, give one sip at a time until his or her nausea improves.
- Medicines to ease the signs of the flu, such as antiviral medicines, may be ordered by your doctor.

- 消毒布、漂白剤入り消毒布
- 使い捨て手袋 1 箱
- スープの缶詰
- ゲータレード、パワーレード、ペディアライト (子供用) というスポーツドリンクなどの電解質やビタミンを含む飲み物
- アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの解熱剤

注意

- **アスピリンまたはアスピリン成分を含む製品を小児に与えないでください。**希ですが、ライ症候群と呼ばれる深刻な病気を引き起こす恐れがあります。
- 4 歳以下の小児にインフルエンザの症状が認められた場合、風邪薬を与える**前に**主治医と相談してください。

家族のケア

- **医師に電話して家族に認められるインフルエンザの症状を伝えます。**医師がホームケアについてのアドバイスを提供してくれます。緊急の治療が必要な場合はその旨指示があります。
- 日時、体温、症状、与えた薬と投与量をメモします。患者の症状が変化したらその都度記録します。
- 脱水症状は深刻な症状をもたらす可能性があるため、それを避けるために十分な水分を与えてください。インフルエンザは初期段階から、十分な水分、氷、スープなどをとっていることを確認します。下痢や嘔吐が見られるときは、電解質やビタミンを含む飲み物を与えます。飲み物を飲んで吐き気を感じるようなら、吐き気が治まってくるまで少量ずつ与えます。
- 抗ウイルス薬などインフルエンザの症状を緩和するための薬を医師が指示する場合があります。

- To help reduce a fever give:
 - Plenty of fluids.
 - A fever-reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen. Do not give aspirin to anyone younger than 18 years old.
 - A sponge bath with lukewarm water for fever.
- Be sure all family members get enough rest.
- Avoid alcohol and tobacco products to stay healthy.

Call your doctor again if your loved one has:

- A fever over 104 degrees Fahrenheit (F) or 40 degrees Celsius (C) for adults or children over 2 years old.
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for three days for children 6 months or older.
- Children of any age who have a seizure with fever. Seizures happen when a child between 6 months and 6 years of age have a temperature greater than 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A cough that produces thick mucus.
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst.
- Flu signs that get better and then get worse.
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes.

- 解熱には以下のものが有効です。
 - 十分な水分。
 - アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの解熱剤。アスピリンは18才未満の小児には与えないでください。
 - ぬるい水でのスポンジバス。
- 家族全員が十分な休息をとるようにしましょう。
- 飲酒や喫煙は避けて健康的に過ごしましょう。

以下の症状が現れた場合は医師に再度連絡してください。

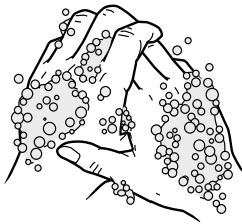
- 大人と2才以上の小児に40℃(104°F)以上の熱が出た場合。
- 3～24カ月までの乳幼児に38.9℃(102°F)以上の熱が出た場合。
- 3カ月未満の乳児に38℃(100.4°F)以上の熱が出た場合。
- 6ヶ月以上の幼児に38℃(100.4°F)以上の熱が**3日間続いた**場合
- 年齢にかかわらず、小児が発熱を伴うけいれんを起こした場合。生後6ヶ月から6歳までの幼児で熱が38℃(100.4°F)を超えるとけいれんを起こす場合があります。
- 濃い痰を伴う咳
- 口やのどの渇きなど、脱水症状を示す兆候
- インフルエンザの症状が回復と悪化を繰り返す場合
- 心臓病や糖尿病など他の合併症の悪化

Call 911 or go to the emergency department if your loved one has:

- Confusion or dizziness
- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability to move an arm or leg
- Seizures

To prevent the spread of the flu virus to others:

- Have the infected person and caregiver wear a facemask.
- Wash your hands with soap and warm water before and after providing care or touching items that may have germs on them.
 - ▶ Wash your hands briskly for 15 seconds.
 - ▶ Clean under your nails.
 - ▶ Use paper towels to dry your hands so you do not spread germs on shared towels.
 - ▶ Use a paper towel to turn off the faucet.
 - ▶ Apply alcohol-based hand sanitizer. Put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15 to 30 seconds or until your hands are dry.



以下の症状が現れた場合は 911 に電話で緊急連絡をするか、救急外来を受診してください:

- 錯乱
- 呼吸困難
- 胸痛
- 皮膚が蒼白になる
- 首のこわばり
- 手や足を動かすことができない
- けいれんの発作

インフルエンザウイルスの拡散を抑えるため、以下の点に留意しましょう:

- 感染した患者とその看病をする人は必ずマスクを着用します。
- ケアの前後やウイルスが付着していそうなものに触る前後に石鹸と温水で手を洗います。
 - ▶ 手を洗うときは 15 秒ほどかけてしっかりと洗います。
 - ▶ 爪の中を清潔に保ちます。
 - ▶ 共有しているタオルからウイルスが広がらないように、手をふくときにはペーパータオルを使います。
 - ▶ 蛇口を閉めるときはペーパータオルを使います。
 - ▶ アルコールベースのハンド サニタイザーを使います。十分な量を手にとって手の両側と指に塗ります。手を洗うときのように、素早く手を擦ります。指の間も湿らせてください。手を 15～30 秒間、または乾くまで擦ってください。

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
- Keep everyone's personal items separate.
- Avoid sharing items such as food or eating utensils, toys, computers, pens, papers, clothes, towels, sheets or blankets, unless they are disinfected.
- Clean surfaces such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.
- Use detergent and very hot water to wash dishes or clothes. Dishes used by sick people can be safely washed with dishes used by others if detergent and very hot water are used. The same is true for washing laundry.
- Wear disposable gloves when cleaning up body fluids then wash your hands.



- 病原菌が周囲に広がらないように、咳やくしゃみをするときには、ティッシュで口と鼻を覆います。使用したティッシュは捨てて、手を洗います。ティッシュが手元がないときは、肩や腕に咳やくしゃみをするようにします。
- 手が目や鼻、口に触れないようにします。
- 日用品は個人別に分けるようにします。
- 食品や食器、玩具、コンピュータ、ペン、紙、服、タオル、シーツや毛布などは、消毒されていない限り、共有しないようにしましょう。
- 台所のカウンターの上や流し台、蛇口、ドアノブ、電話機、照明スイッチなどの表面を消毒洗剤や漂白剤入りのクリーナーで拭きます。水と漂白剤を混合し使用することもできます。水と漂白剤は 10 対1 の割合で混合します。
- 皿洗いや洗濯のときは、洗剤と高温の湯を使います。洗剤と高温の湯を使用すれば、患者が使った食器を他の人たちが使用し食器と一緒に洗っても安全です。水と漂白剤は 10対 1の割合で混合します。
- 体液を処理するときは使い捨て手袋を着用し、終了後に手を洗ってください。

質問や不明な事柄については、主治医または看護師にご相談ください。

If at any time you have questions or concerns, contact your doctor or nurse.