

ひとりひとりの予防意識が大切です！

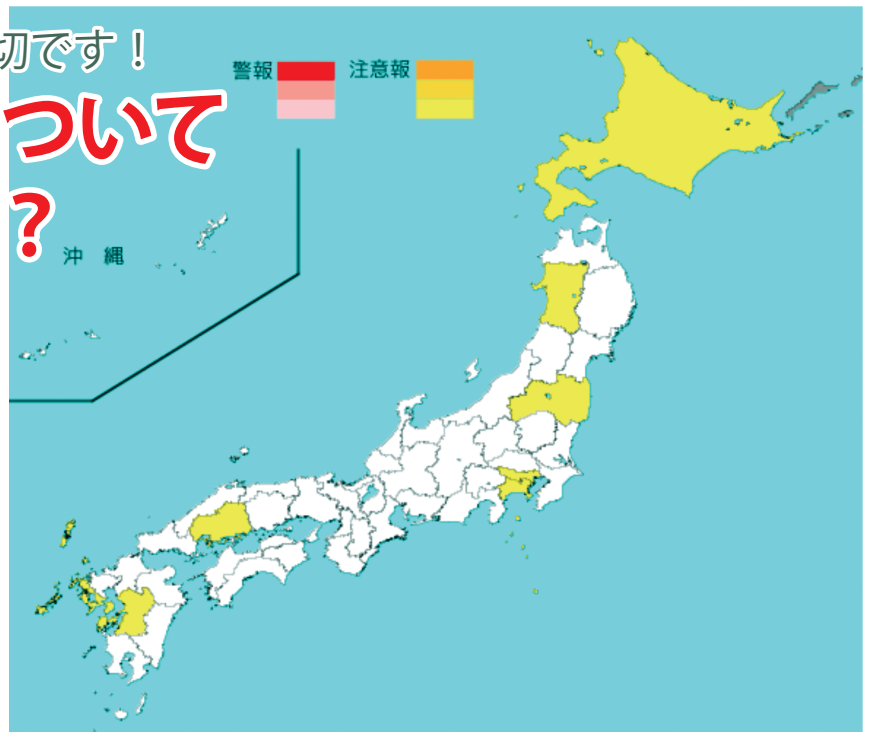
インフルエンザについて 今年は早い流行!?

2019 年第 45 週 (11 月 4 日～11 月 10 日)の感染症発生動向調査で、今年のインフルエンザが流行シーズンに入ったと考えられます。

【参考】

近年の流行シーズン入りデータ

2018/2019 シーズン：2018 年第 49 週
2017/2018 シーズン：2017 年第 47 週
2016/2017 シーズン：2016 年第 46 週
2015/2016 シーズン：2016 年第 1 週
2014/2015 シーズン：2014 年第 48 週



参考：国立感染症研究所 インフルエンザ流行レベルマップ
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-map.html>

※インフルエンザは風邪の症状に加えて 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が比較的急速に現れるウイルス性の感染症です。

インフルエンザの感染ルート

飛沫感染



感染した人の咳や、くしゃみなどで飛び散ったウイルスを鼻や口から吸い込んで感染する

接触感染

ドアノブやスイッチなどを介して

ウイルスが付着した手指で鼻や口、目に触れることで感染する



症状が重くなりやすい人は？

- ・お年寄り、子ども、妊婦
- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方

重症化のサイン

【子どもでは】

- ☐ けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ☐ 呼吸が速い、苦しそう
- ☐ 顔色が悪い(青白)
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引いて悪化してきた

【大人では】

- ☐ 呼吸困難、または息切れがある
- ☐ 胸の痛みが続いている
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引いて悪化してきた

すぐに医療機関を受診しましょう

インフルエンザの感染予防

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です

手洗い&手指の消毒



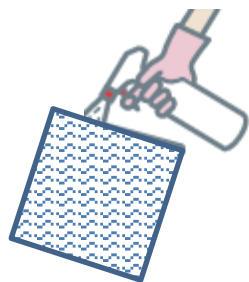
- 石けんを使って流水で手を洗い、よく乾かした後にアルコールで消毒する

インフルエンザウイルスには、アルコールによる消毒も効果的！



手指に目に見える汚れがない場合は、アルコール製剤による消毒がオススメ。

施設内の衛生管理



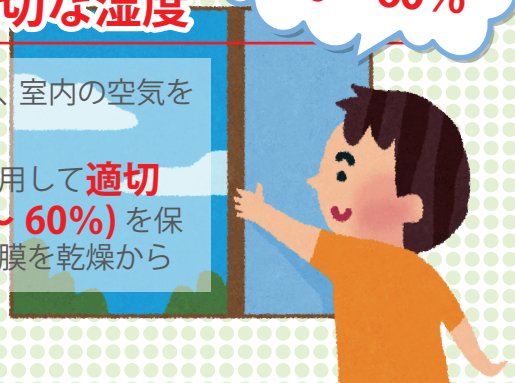
- ①アルコール製剤をダスター等にスプレーする



ドアノブなど手指が頻繁に触れる箇所はこまめにアルコール等で拭き上げを。接触感染予防に効果的。

換気 & 適切な湿度

- こまめに換気し、室内の空気を新鮮に保つ
- 加湿器などを使用して**適切な湿度 (50 ~ 60%)**を保ち、喉や鼻の粘膜を乾燥から保護する



湿度
50~60%

咳エチケット



インフルエンザに限らず、咳やくしゃみの症状がある際には、マスクを着用しましょう♪



- ・**マスクを着用**する
- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで、**口と鼻を覆う**
- ・使ったティッシュは、すみやかにフタつきのゴミ箱へ捨てる



咳やくしゃみを手で抑えたり、鼻をかんだ後は、手洗い、手指消毒を！

今シーズンは流行が早いことから、インフルエンザに2回感染する恐れも指摘されています。上記の対策を習慣化し、一人一人が、感染拡大防止に取り組みましょう。