



## インフルエンザによる感染と予防



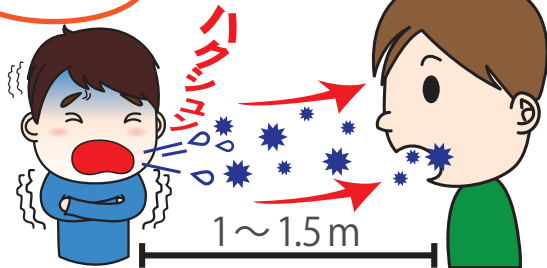
画像：米国CDCより抜粋

冬が本格到来し、今年もインフルエンザウイルスに注意すべき時期となりました。インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症で、一般のかぜとは分けて考えるべき重症化しやすい疾患です。特に、12月～3月は、ウイルスにとっては、気温の低さと乾燥で生きやすい環境となるために爆発的に流行する傾向にあります。

### インフルエンザ感染経路

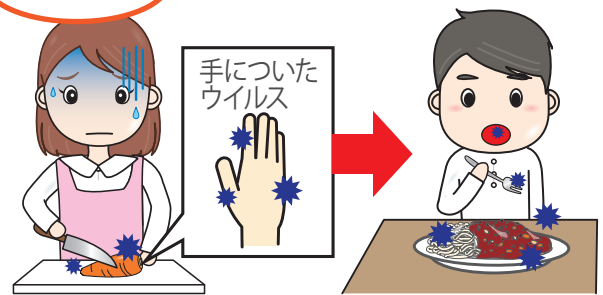
インフルエンザの感染は、主に「飛沫感染」および「接触感染」により感染します。

#### 飛沫感染



感染者の咳やくしゃみによって、インフルエンザウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散ります。感染者から1～1.5m程度の距離で、周囲の人の呼吸器に侵入してウイルス感染が起こります。また、目などの粘膜から侵入することもあります

#### 接触感染



飛沫に汚染された設備や物品に触れた手を介する感染です。手についたウイルスを目や鼻、口に無意識にもっていくことにより、粘膜からウイルスが侵入します。

### インフルエンザ感染予防策

厨房内、施設内で感染を拡大させないために、以下の感染予防策を実施してください！

#### ■咳エチケット

- ・咳、くしゃみをする時はティッシュで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。(押さえた手はすぐに石けんを用いて手洗いを行う)
- ・鼻汁、たん等を含んだティッシュはすぐにフタ付のゴミ箱に捨てる。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いする。

#### ■手指衛生

流水と石けんによる手洗いを実施後、よく乾かしてからアルコール消毒を行います。

【手洗いのタイミング】①「帰宅時」②「トイレの後」③「食品を取り扱う時」④「食事の前」⑤「咳やくしゃみを手で押さえた後」には必ず手を洗いましょう。

#### ■手指がよく触れる箇所の洗浄・除菌

咳やくしゃみによって周囲にばらまかれた病原体は、時間の経過と共に感染性を失っていきませんが、ドアノブや冷蔵庫取っ手等の設備や物品でも長期間生存することがあります。咳やくしゃみで汚染された設備や物品の病原体が接触感染の原因となる可能性があるため、これらの清掃が重要です。

#### ■予防接種

予防接種はインフルエンザ感染を防ぐとともに、万一感染しても症状の重症化を防ぐことができます。接種がまだの方は、今からでも予防接種を受けましょう！

（症状のある人がマスクをすることで、咳やくしゃみの飛沫をマスクの内にとどめ、周囲への飛散をある程度防ぐことができます。また、感染していない人がマスクをすることで、飛沫の吸入を抑えるだけでなく、汚染された手で鼻や口を触る機会が減り、接触感染防止につながります。