

シーズン到来！しっかり予防しましょう

インフルエンザについて

感染力が非常に強いインフルエンザ。いったん流行すると、年齢を問わず短期間に多くの人へ感染が広がります。日頃の予防をしっかり行い、感染を拡大させないように努めましょう。



インフルエンザの感染ルート

インフルエンザのおもな感染ルートは次のとおりです。

● 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



感染予防のポイント

マスクの着用 & 咳エチケット

マスクを正しく着用する

マスクを着用していないときに咳やくしゃみをする場合は

- ティッシュなどで、口と鼻を覆う
- 周囲にいる人から顔をそむける(1m以上離れる)



鼻と口、あごまでを覆うように着用

鼻の周りや頬とマスクの間にすき間を開けない

使用したティッシュは、すみやかにフタつきのゴミ箱(ビニール袋などを代用し密閉しても可)へ捨てましょう！



インフルエンザ まめ知識

～風邪とインフルエンザはどう違う？～

	風 邪	インフルエンザ
症状	鼻やのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの局所的な症状が比較的ゆっくりと現れる	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
流行時期	一年を通してひくことがある	例年は 1～2月が流行のピーク ※4～5月頃まで散発的に流行することもある

高熱でなくても、全身症状があるようならインフルエンザの可能性があります。インフルエンザは急速に症状が進行することが多いため、早めに医療機関を受診しましょう。

症状が重なりやすい人は？

- ・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

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製剤で消毒する



《アルコール製剤使用のポイント》

乾いた手指に使用する

手指に水気が残っているとアルコール製剤の除菌効果が十分に得られません。ペーパータオルなどでしっかり水気をふき取ってから噴霧しましょう

十分な量を使用する

手指全体に行き渡るように十分な量を使用しましょう

使用量のめやす：ディスペンサーのポンプを根元まで1プッシュ

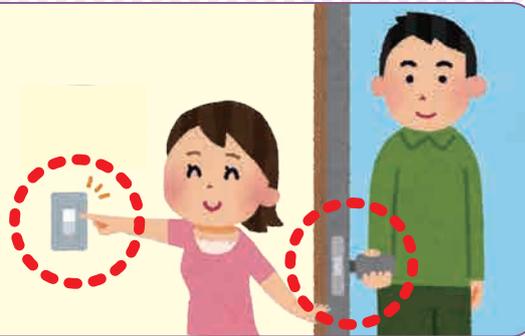


施設内の衛生管理

不特定多数の人が触れる箇所は、こまめにアルコール製剤などで消毒する

ドアノブ、スイッチなど

めやす：最低でも1日1回



ワクチンの接種について

インフルエンザワクチンは、感染後の発症を低減させ、発症した場合も重症化を防止するとされています。感染時に重症化する恐れのあるお年寄りや子ども、持病のある方は、ワクチンの接種をおすすめします。



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



➤➤➤ 感染した場合の注意点

- 同居する他の家族と、できるだけ離れて静養する
特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しない
- 脱水症状にならないよう、水分を補給する
- 感染予防のため、短時間でも、こまめに部屋を換気する
- 家族が患者と接するときにはマスクを着用し、接した後は、手を洗う

熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす恐れがあるため、症状が治まっても仕事や外出を控え、自宅で療養しましょう



“他の人にうつさない”ことが大切です!



インフルエンザの感染予防には日常生活における健康管理が重要です。
栄養と睡眠・休息を十分にとり、抵抗力を高めましょう!