

# インフルエンザなどの感染症から身を守る為にしっかり対策しましょう

## 1. 正しい手洗い・うがい

- ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗い、うがいをする。
- ・ウイルスは石けんに弱いため、正しい方法で手を洗う。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 2. ふだんの健康管理

インフルエンザなどの感染症は免疫力が弱っていると、感染しやすく、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## 3. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

## 4. 人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、なるべく、人混みをさけ外出を控えましょう。

# ◎インフルエンザかな?と思ったら早めに医療機関を受診しましょう

## 1. 早めに医療機関へ

急に38度以上の熱が出て、咳やのどの痛み、関節の痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

## 2. 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。

## 3. 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

## 4. 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。薬の服用を適切な時期に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排量も減少します。医師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って服用してください。



## ◎他の人にうつさないためには

### 1. 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する			
 <p>マスクをする</p>	くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。		
<正しいマスクの着用>			
 <p>鼻と口の両方も確実に覆う</p>	 <p>ゴムひもを耳にかける</p>	 <p>隙間がないよう鼻まで覆う</p>	
口と鼻を覆う	すぐに捨てる		
 <p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	 <p>鼻を介したティッシュはすぐにゴミ箱に</p>	周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う	口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い		
 <p>他の人から顔をそらす</p>	 <p>石けんぞ手も洗う</p>	くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。	くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

### 2. 人混みをさけ、外出を控える

熱が下がっても数日間は、インフルエンザウイルスが体内に残っていますので、周りの人にうつさないように、人混みをさけ外出を控えましょう。