

個人で出来るインフルエンザ予防対策

インフルエンザの感染経路は、咳やくしゃみなどにより放出されたウイルスを吸い込むことによって感染する「**飛沫感染**」と、ウイルスがドアノブ、スイッチ、机などの人の手がよく触れるところに付着していて、そのウイルスが手から口、鼻など体に入り込んで感染する「**接触感染**」があります。



「飛沫感染」の予防には咳、くしゃみなどを行っている人が**マスクを着用**することが効果的です。

また、「接触感染」の防止には**手洗いの徹底**が効果的です。

「手洗いの徹底」「咳、くしゃみをしている人のマスクの着用」をはじめ、自分や家族を守るために、個人でできるインフルエンザの予防対策を徹底しましょう。

1 手洗いを徹底しましょう

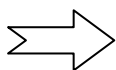
職場や学校に着いたらまず手洗いをしましょう。外出先から帰ってきたとき、食事の前なども、こまめに手を洗いましょう。

知らない間に、手にウイルスが付着していることがあります。手洗い前の手で、目をこすったり、指を口にもっていったりといった何気ないしぐさも感染の機会になりますので注意してください。

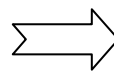
手洗いは石鹸を使用して、指の間、親指の周り、爪の先、手首等、洗い残しが無いように、しっかりと20~30秒以上洗いましょう。



①石鹸を泡立てて手のひらを洗う



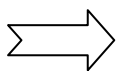
②手の甲を延ばすように洗う



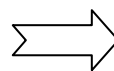
③手を組むように指の間を洗う



④親指をねじるように洗う



⑤手首もしっかり洗う



⑥タオルの共用は避ける

2 咳がでるときは不織布マスクを着けましょう

咳が出ている人は、マスクをしっかりと着用しましょう。

人混みの中や、狭い空間に大勢の人が集まっているところ(電車やバスの中など)ではマスクを着用しましょう。

マスクを着ける前に、説明書を読んで、正しく着用しましょう。

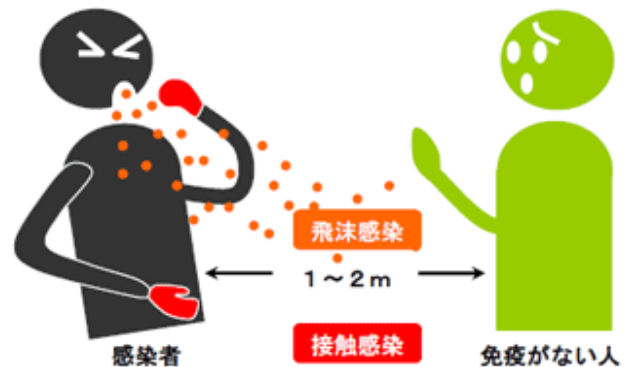
咳エチケットを守ってください

咳、くしゃみが出たら、マスクを着用してください。咳やくしゃみの飛沫の飛散を抑える効果があります。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらして、2m以上離れます。口を覆ったティッシュはゴミ箱へ。咳やくしゃみを抑えた手はただちに洗ってください。咳やくしゃみをしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

どんな時にマスクをしたらいいの？

- ◎マスクをする必要がある場合
 - ・咳、くしゃみがでるとき
 - ・閉鎖空間や人混みの中にいるとき
- マスクをする必要がない場合
 - ・屋外
 - ・混み合っていない場所にいるとき

外出するときは、着用できるように、準備しておく。



新型インフルエンザの主な感染経路

厚生労働省ホームページから

3 うがいをしましょう

まず、口のなかに水を含み、強くうがいをします。

次に上を向いて、のどの奥までしっかりうがいをしましょう。

15秒くらいが目安です。

4 不要な外出を避けましょう

人混みや狭い空間に大勢の人が集まるのが、感染の機会を増やすことになります。

どうしても外出しなくてはならない場合以外は、なるべく外出しないようにしましょう。

『いくら強力な新型インフルエンザでも、感染者に接触しない限り感染はしません。

一人ひとりが接触の機会を減らす努力をすれば、**社会全体の感染リスクも減らせます。**』〈厚労省〉

咳やくしゃみによる飛沫感染は、2m以上離ればリスクは下がると言われているので、対人距離を確保することも大切です。

- 対人距離を2m以上確保しましょう。
- 混雑時には公共の乗り物は避けましょう。
- 人混みに近づかないようにしましょう。

飛沫(ひまつ)感染って？（空気感染との違い）

飛沫感染

感染源がくしゃみなどの飛沫の中にあり、直径5/1000mm以上の大きさの水滴となって空気中に放出され、その水滴が口、鼻などに入り感染するもの。
例) インフルエンザ、風疹 等

空気感染

感染源が直径5/1000mm以下の粒子だけになっているもので、空気の流れに乗ってふわふわ漂い、人の口や鼻に入り感染するもの。
例) 麻しん、結核 等

5 日々体調を確認しましょう。(妊婦さん等は特に注意)

バランスのとれた食事をして、栄養をしっかりとることと、十分な睡眠をとって、体調を整えるように努めましょう。

また、普段から感染しないよう気をつけていても、100%感染を防ぐことは難しいことです。

新型インフルエンザに感染した場合、特に、糖尿病やぜん息など慢性の病気がある人や妊婦さんは重症になることも報告されているため、日頃から十分気をつけましょう。

6 予防接種

基礎疾患(慢性疾患)をおもちの方や妊婦の方などは、インフルエンザにかかったときに重症になる(肺炎や脳症などの重い合併症があらわれること)可能性が高いため、ワクチンによる予防がとても大切です。

市町村窓口や、接種を予定されている医療機関にお問い合わせ下さい。

7 インフルエンザにかかったかも?と思ったら

咳や発熱、全身の倦怠感などのインフルエンザ様の症状がある場合は、他の人に感染を広げる可能性があるため、マスクを着用しましょう。

医療機関を受診せずに療養する方は、熱が出なくなってから2日間は外出しないように心がけてください。

受診する場合は、必要に応じて医療機関に事前に電話で連絡し、受診の時間帯や受診方法等について指示を受けてから必ずマスクを着用して受診するようにしましょう。

～ インフルエンザ相談窓口 ～

【峡南保健所】

- ・峡南保健福祉事務所(峡南保健所) TEL 0556-22-8158
FAX 0556-22-8159

【各保健所】

- ・中北保健福祉事務所(中北保健所) TEL 055-237-1403
FAX 055-235-7115
- ・中北保健福祉事務所(中北保健所峡北支所) TEL 0551-23-3074
FAX 0551-23-3075
- ・峡東保健福祉事務所(峡東保健所) TEL 0553-20-2752
FAX 0553-20-2754
- ・富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所) TEL 0555-24-9035
FAX 0555-24-9037

【県庁】

- ・福祉保健部健康増進課 TEL 055-223-1494
FAX 055-223-1499

国、県、市町村からの正しい情報を入手して、予防対策を身に付けよう



感染を予防するために
こまめな手洗い・うがいを
徹底しましょう



感染をひろげないために
咳エチケットを守ってください



感染をひろげないために
かかったあとは外出自粛を
してください