

## 真冬の注意報

# インフルエンザ予防 ・拡大防止大作戦！



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性呼吸器感染症です。

毎年流行して多くの方が発症しています。症状は重く、一般の風邪とは区別して治療や対策を行います。

## 特徴

### ◆症状が重い

…感染すると1～3日間の潜伏期間を経て、通常38℃以上の高熱・頭痛・全身の倦怠感・筋肉痛・関節痛などが突然現れます。その後、咳や鼻汁などが続き、治癒まで約1週間かかります。

### ◆高齢者・小児の場合

…高齢者や持病をお持ちの患者さんは、肺炎などの合併症を併発し、症状が重篤となる例もあるので注意が必要です。小児についても、症状の経過をよく観察しておく必要があります。

### ◆感染経路

…咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸込むことによる飛沫感染と鼻咽頭分泌物に汚染されたタオルなどの物品を介する接触感染があります。患者さんは発症から5日程度の間はウイルスをたくさん排出するので、この期間中は特に注意が必要です。また、ウイルスは空気中では数時間感染力を保ちます。

## 予防と注意点



### Mission1 手洗い

#### ▼手洗いが必要な時

…ウイルスの付着した手や指を介して、口や鼻から体内に入る事が多いため、外から帰ったときなど、とにかくこまめに手洗いが必要。

#### ▼正しい手洗い

…十分に泡立てた石鹸で30秒以上の時間で丁寧に洗う。手の甲や指先、爪の間、親指の周り、手首まで十分にこすり洗う。

### Mission3 もしかかってしまったら

#### ◆他のひとにうつさない

…同居の家族、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よう心がける。

#### ◆こまめな部屋の換気

…1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気を心がける。

#### ◆マスク着用

…患者本人はマスクを着用し、患者本人に接する際には家族の方もマスクを着用する。接した後はこまめに手を洗う。

#### ◆熱が下がったあと2日程度は自宅療養

…熱が下がり症状が治まったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があるため学校や職場などには行かないようにし自宅療養することが望ましい。

### Mission2 咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫には病原体を含んでいる可能性があるため、他の人にうつさないために気を付けましょう。

#### ◆咳・くしゃみが出たらマスク着用

◆咳・くしゃみをするときは他の人から顔をそらせる

◆マスクを持っていない場合はハンカチ・ティッシュなどで鼻と口を覆う

### Mission4 その他

#### ◆予防接種

…インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても症状が軽くなる効果がある。

#### ◆日常生活

…睡眠をしっかりととり、バランスのとれた食事ですっきり体力をつけましょう。

#### ◆医療機関への受診

…症状から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。特に慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病などの持病をお持ちの方や、妊婦、高齢者、乳児の場合は注意しましょう。

〈参考〉厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>