

## インフルエンザ対策

### そもそもインフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによる感染症で、原因となっているウイルスの抗原性の違いから、A型 B型 C型に大きく分類されます。「かぜ」と違い、感染力が強く、小さな変異を繰り返しながら、毎年冬を中心に流行を起こします。「かぜ」の症状『くしゃみ、鼻水、咳、のどの痛み』に加え『38 以上の発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛』などの強い全身症状がでてくるのが特徴です。

インフルエンザの代表的な感染経路は、咳やくしゃみなどからの飛沫感染と、感染者が触れた物にウイルスが付着し、それに触れることでウイルスが手に付いて起こる接触感染とがあります。

感染を防ぐには、新型・季節性どちらのインフルエンザかに関わらず、手洗い、うがい、マスクが重要となってきます。

## 「咳エチケット」

咳エチケットを実践することにより、飛沫の拡散を防ぐことができます。



咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用する。  
マスクを着用していない時に咳やくしゃみをする際には、ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆う。使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。(ティッシュがない時は、手の平ではなく腕で口を覆う。)  
できる限り周囲の人から離れたり、人のいない方に顔を向ける。  
口を押さえた手や腕を洗う。手を洗う前に不必要なものに触れないようにする。

## 感染を防ぐためにできること

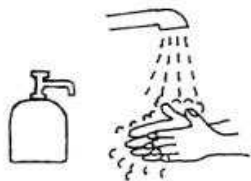
せっけんを使い、丁寧に手洗いを行う。(30秒以上)  
清潔ではない手で顔や髪に触れない。

人ごみを避ける。

規則正しい生活やバランスのとれた食事などで体力や抵抗力を維持する。

感染した人の1~2m以内に、不必要に近づかない。近づくときはマスクを着用する。

# 衛生的な手洗い方法



(1) 手を水道水で十分濡らし、石鹸水を取る



(2) 十分泡立てながら手のひら、指腹を擦り合わせる (5回)



(3) 指をクロスしながら手背、指背を洗う (5回)



(4) 指をクロスし、指間を洗う (5回)



(5) 親指を包んで捻り洗う (各5回)



(6) 手のひらを丸め指先、爪を包み洗う (各10回)



(7) 手首を洗う (各5回)



(8) 流水でよく洗い流す



(9) ペーパータオルで指間までよく拭く

・ペーパータオルがない時は、清潔なタオルでよく拭きましょう。

## インフルエンザに感染したかなと思ったら

医療機関を受診しましょう

電話などで医療機関に受診のしかたを確認してから、受診しましょう。感染拡大防止のため、症状によっては一般の患者さまとは別の入り口・受付となることがあります。

「咳エチケット」をこころがけ、周りにうつらないようにしましょう。

もしも、インフルエンザと診断されたら、できるだけ外出を控え、感染拡大を防ぎましょう。熱が下がっても感染力は残っています。熱が下がってから2日目までは外出を控え、自宅で療養しましょう。

インフルエンザに感染した家族を看病する際には、マスクを着用し、看病後にはうがい手洗いを忘れないようにしましょう。



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868