

こんにちは！ 保健師です

かかる前に、 予防しましょう！

保健師 堀金 俊也



今年の8月10日にWHOは新型インフルエンザの世界的大流行の終息を宣言しました。しかし、新型インフルエンザは予測不能で、いつまた新しいインフルエンザが発生するかわからないとして、引き続き警戒するよう呼びかけました。これから冬になるにつれて、空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。これは、ウイルスや細菌が体の中に入ろうとするのを防ぐ、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。

インフルエンザは、かかった人の咳、くしゃみ、つばなどが飛び散ることで放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します。また、感染している人のつばや鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することからも感染します。

インフルエンザは感染しやすいため、かかった人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に感染を広げてしまうこととなります。突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など強い全身の症状がある場合には、早めの医療機関受診をお勧めします。

今からはじめられる インフルエンザ予防

①正しい衛生習慣を身につけましょう。

- 外出後などは、手洗い・うがいを行いましょう
- 手洗いは、石けんで30秒以上洗い、流水で流しましょう

②熱や咳、くしゃみ等があるときは、マスクを着用しましょう。

他の人への感染を防ぐことが出来ます。日頃から、マスクを着用することは感染 予防に効果的です。

③咳エチケット

マスクをしていない時、咳・くしゃみをする時は、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。そのティッシュは、ゴミ箱に捨ててください。その後はよく手を洗いましょう。

●せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう

- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュで覆いましょう
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう



インフルエンザ 流行に備えて

①インフルエンザ流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

ワクチン接種による免疫の持続期間はおよそ5カ月間といわれています。

②インフルエンザが流行したら

- 人込みや繁華街への外出を控えましょう
- 外出時にはマスクを着用しましょう
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度(50~60%)にしましょう
- 十分な栄養、バランスの良い食事を摂りましょう
- うがい、手洗いを十分にしましょう

●咳エチケットに気を配りましょう

咳エチケットに気を配りましょう

③インフルエンザにかかったら

- 早めに受診しましょう
- 安静と休息を十分にとりましょう
- 水分を十分に摂りましょう
- マスクを着用しましょう
- 外出は控えましょう
- 薬は用法、用量、期間を守りましょう

「自分は大丈夫」と思わないで、
早めの予防対策を心がけましょう。

