

インフルエンザの予防対策

～インフルエンザについて～

インフルエンザウイルスの感染力は強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。例年、12月から翌年2月頃に流行のピークを迎え、潜伏期間は2日前後です。

高齢者、小学生以下の子ども、妊婦、持病のある人（慢性閉塞性肺疾患（COPD）、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）は、インフルエンザにかかると症状が重くなりやすいので注意が必要です。

※新型コロナウイルス感染症は1年を通して流行し、潜伏期間は1～14日程度とされています。

保健現場 レポート

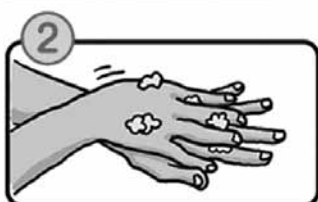
福祉保健課
保健師
林 冨香

381

《正しい手の洗い方》



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。



手の甲をのばすようにこすります。



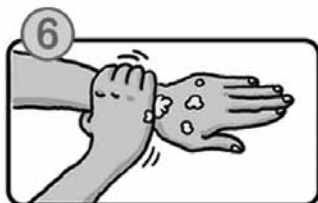
指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

（参考：厚生労働省「正しい手の洗い方」）

症状

インフルエンザの場合は38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などといった全身症状の他、のどの痛み、鼻汁、咳など、風邪と同じような症状が見られます。通常の風邪に比べて急激に強い症状があらわれることが特徴です。受診の際は医療機関に電話等で連絡し、受診時間・受診方法について指示を受けてからマスクを着用して受診しましょう。

※新型コロナウイルス感染症は、息苦しさや強いだるさ、発熱、咳、下痢、味覚・嗅覚の異常が見られます。

感染予防対策

・外出後の手洗いとうがい

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

・適度な温度・湿度の管理

インフルエンザウイルスは低温・低湿を好み、空気が乾燥していると

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、かかりつけ医または保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」（0859-3110029）に相談するようにしましょう。

・栄養と睡眠を十分とる

普段から栄養と睡眠を十分にとり、体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

・人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

・予防接種

予防接種を受け、インフルエンザに対する免疫力を体内に備えることも予防方法として有効です。

・マスクの着用・咳エチケット

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをしていない場合は、ティッシュ、ハンカチなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけてつばなどを飛ばさないようにしましょう。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、手洗い、マスク、咳エチケット、手指消毒、3密の回避、ソーシャルディスタンス（社会的距離）等が重要です。これらの予防策はインフルエンザ感染予防にも有効ですので、新型コロナウイルス感染症対策も継続しましょう。

