

インフルエンザの感染を 防ぐポイント

「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」



政府広報オンライン

厚生労働省ホームページ

参照

2019.12.18

倉敷市立市民病院健康講座



インフルエンザの恐ろしさとは？

～高齢者や幼児、持病のある人などは重症化することもある～

	インフルエンザ	風邪
症状	38℃以上の発熱 全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など) 局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など) 急激に発症	発熱 局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など) 比較的ゆっくり発症
流行の時期	12～3月(1月～2月がピーク) ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて 特に季節の変わり目や疲れている時など

重症化する危険が高い人

- 高齢者
- 幼児
- 妊娠中の女性
- 持病のある方
 - 喘息のある人
 - 慢性呼吸器疾患（COPD）
 - 慢性心疾患のある人
 - 糖尿病など代謝性疾患のある人 など





どうやって感染するの？

～感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所

学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



インフルエンザから身を守るためには？ ～正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

- (1) 正しい手洗い
- (2) ふだんの健康管理
- (3) 予防接種を受ける
- (4) 適度な湿度を保つ
- (5) 人混みや繁華街への外出を控える





インフルエンザから身を守るためには？

～正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(1) 正しい手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



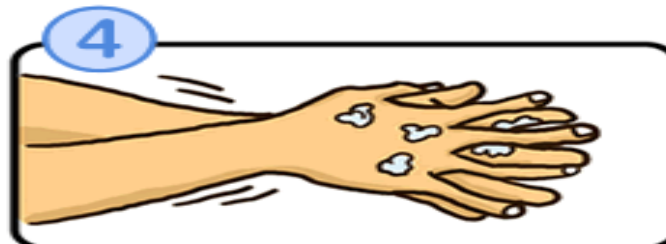
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



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します。



手首も忘れずに洗います。

石けんできれいになったら、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。



インフルエンザから身を守るためには？

～正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(2) ふだんの健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう

(3) 予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります

※ワクチンをうっていてもインフルエンザにかかる場合があります





インフルエンザから身を守るためには？

～正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(4) 適度な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう



「インフルエンザかな？」と思ったら
～早めに医療機関で受診し、安静に

(1) 早めに医療機関へ

- ・38度以上の発熱、咳やのどの痛み
- ・全身の倦怠感を伴う場合

早めに医療機関(内科や小児科)を受診しましょう

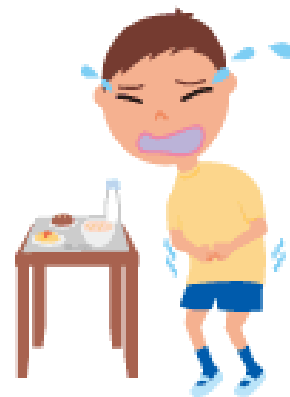
- ・特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、重症化する可能性があります



<こんな症状があったらすぐに医療機関を受診してください>

- ・けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ・呼吸が速い、または息切れがある
- ・呼吸困難、苦しそう
- ・顔色が悪い(青白)
- ・おう吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた
- ・胸の痛みが続いている

※重症化のサインです





「インフルエンザかな？」と思ったら
～早めに医療機関で受診し、安静に

(2) 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう

(3) 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、こまめに水分の補給が必要です

(4) 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます

医師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って服用してください



ほかの人にうつさないためには？

～「咳エチケット」でほかの人にうつさない

(1) 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう

(2) 人混みや繁華街への外出を控える



ほかの人につさないためには？

～「咳エチケット」でほかの人につさない

マスクを着用する

マスクをする



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

口と鼻を覆う

ティッシュなどで
口と鼻を覆う



周囲にかからないよう顔を
そらせ、ティッシュなどで
口と鼻を覆う

すぐに捨てる

鼻をかんだティッシュは
すぐにゴミ箱に



口と鼻を覆ったティッシュは、
すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる

他の人から
顔をそらす



くしゃみや咳の飛沫は、1～2
メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い

石けんぞ手も洗う



くしゃみや咳などを押さえた
手から、ドアノブなど周囲の
ものにウイルスを付着させたり
しないために、インフルエン
ザに感染した人もこまめな
手洗いを心がけましょう。

インフルエンザにかかったとき、 特に気をつけること

- ・できるだけ他の家族と離れて静養しましょう
- ・1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気をしましょう
- ・お世話する家族は、できればマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう
- ・症状が治まっても、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまでは、自宅療養することが望ましいでしょう

※脱水に注意！こまめに水分をとりましょう！