

多摩小平保健所 感染症NEWS

注意してほしい感染症

○インフルエンザが流行期に入りました！

手洗い・咳エチケットなどの感染予防対策をしましょう。

家族で発症した方がいる場合には、患者さん・看護をする家族はマスクを着用する、家族や周りの人にうつさないようできるだけ個室で休養する、よく触れる場所を清掃・消毒する等、家庭内での感染対策をしましょう。



保健所からのお知らせ

インフルエンザに注意しましょう



＜感染経路＞

インフルエンザの感染経路は「**飛沫感染**」と「**接触感染**」です。

飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染

接触感染：ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることにより、間接的にウイルスに接することによる感染

＜感染対策＞

・インフルエンザ予防のポイントは「**手洗い**」と「**咳エチケット**」です

咳エチケットとは？

咳やくしゃみをした時に飛び散る飛沫にはウイルスや菌が含まれている可能性があります。周囲の人たちがそのウイルスや菌を吸い込まないように、カバーすることが大切です。

具体的には・・・

- ・咳やくしゃみが出る時は、ティッシュなどで口を覆い、使用後はすぐに捨てましょう。
- ・とっさに出てしまう時は、手ではなく服の袖や上着の内側で覆いましょう。
- 手で覆ってしまった時は、すぐに手洗いをしましょう。

手洗いは感染対策の基本です



○様々な種類のウイルス・細菌に対しても手洗いは感染対策の基本となり、重要です。帰宅時や食事前、トイレの後などに手洗いを実施しましょう。

ー手洗いのポイントー

○手を洗う前には、**爪を短く**切りましょう。**時計や指輪**を外してから手を洗いましょう。

○手洗いは**30秒以上**をかけて、もみ洗い・すすぎを行いましょう。

○**指先・手のしわ・爪の間**は洗い残しが多い箇所です。特に注意して洗いましょう。

★正しい手洗い方法を動画でご覧いただけます。

正しい手洗い方法 東京動画

検索

