

インフルエンザは、ウイルスが感染することによって発症します。ウイルスは非常に小さく目に見えませんが、ちょっとした注意で感染を防いだり、感染の拡大を抑えることができます。インフルエンザは年によっては1万人の関連死を出す、油断できない感染症です。次のポイントを守ってウイルスを撃退しましょう。

インフルエンザを予防しましょう

① ウイルスを撒き散らさない

感染を広げないためには、ウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶきを撒き散らさないようにしましょう。



● 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1〜2メートル以上離れる。



● 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。



● 熱や咳・くしゃみなどの症状のある人にはマスクをつけてもらう。

ワンポイント

ウイルスの飛散を防ぐのに有効なのは「不織布製」マスクです。
※不織布とは、繊維を織らずに絡み合わせた布のこと。ほつれず、弾力性に富む。

② ウイルスを洗い流す

洗い流す

受話器やドアノブ、お金、電車のつり革など、ウイルスはさまざまなものに付着しています。それらに触れた手で目や口にさわると感染します(接触感染)。外出から戻ったらまず手洗いを。トイレの後、食事の前も忘れずに。

ワンポイント

速乾性擦式アルコール製剤(60〜80%)も併せて使うと、ウイルスは死滅します。アルコールが揮発するまでしっかりと両手を擦り合わせてください。



- ① せっけんを泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる
- ② 両手の甲をこすり洗う
- ③ 指先、爪の間も念入りに



- ④ 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う
- ⑤ 忘れがちな親指も付け根から指先まで念入りに
- ⑥ 手首も忘れずに

③ ウイルスを死滅させる

死滅させる

冬場は、乾燥・低温を好むウイルスが活性化します。乾燥により気管支の防御機能も低下するため、よりインフルエンザにかかりやすくなります。湿度を50〜60%に保ちつつ暖かくして過ごせば、ウイルスは死滅します。人間にとって快適な環境は、ウイルスにはつらい環境なのです。

加湿器の上手な使い方

- 部屋の大きさに見合った加湿器を使いましょう。
- こまめな手入れで、細菌やカビの繁殖を防ぎましょう。
- 温湿度計で、常に部屋の温度と湿度をチェックしましょう。

ワンポイント

洗濯物を室内に干したり、濡れたタオルを干したりするのも有効です。