

冬期間で一番気温が下がる1月下旬～2月は インフルエンザの流行時期になるので要注意!!

(1) どうやって感染するの？

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあり



飛沫感染

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され、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染



*主な感染場所：お店や病院などの人が多く集まる場所

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で拭き、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がある物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染

*主な感染場所：手すり、ドアノブ、スイッチなど

(2) 早めに医療機関へ

もし、急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（かかりつけ医や内科など）を受診しましょう。（※）

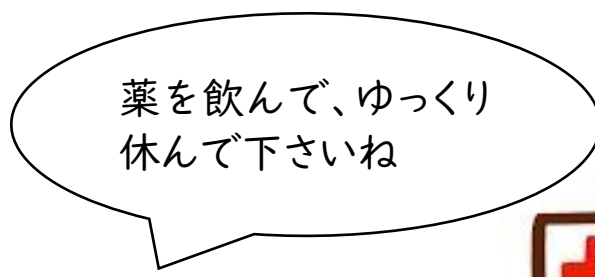
特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があるため、通院して早めに投薬治療が必要となっております。

（※）発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

（検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします）

こんな症状があったらすぐに医療機関で受診してください

- ・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



(3) 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

(4) 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、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

(5) 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。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。尚、症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、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

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。また、次のようなことにも気をつけてください。

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。

マスクを着用する

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

くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う

・すぐに捨てる

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう

・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。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう

・こまめに手洗い

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物にウイルスを付着させたりために、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



Q1. もし、私がインフルエンザに感染したらどうするの？

A1. ご利用様本人がインフルエンザに感染した場合は、通院してインフルエンザと診断された日から5日もしくは、解熱後2日はデイサービスをお休み頂くようになります。



Q2. もし、同居の家族にインフルエンザにかかった人が出たらどうするの？

Q2. まずは、家族にインフルエンザに感染された方が出た事をご連絡下さい。

その上でデイサービスに来る前に、ご自宅での検温のご協力をお願いします。37.5℃以上の場合は、デイサービスはお休み頂き、早めに医療機関の受診と検査をお願い致します。熱がなかった場合は、必ずマスク着用して頂いた上でご利用となります。



※ インフルエンザにかからない為にも、日頃から栄養のある食生活やしっかり静養を取るなど、体調を崩さないように注意して生活していきましょう(^0^)/