



ナースだより

インフルエンザ



☆感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です

① 手洗い

- ・手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう
- ・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前など、石けんを使ってこまめに手を洗いましょう
- ・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しょう
- ・インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指衛生も効果があります



② 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にインフルエンザウイルスを含んでいるかもしれません。

次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用し、隙間がないように口・鼻を覆います
- ・マスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口・鼻を覆います
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆い、周囲の人からなるべく離れます
- ・咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布製マスクの使用が推奨されます



※不織布製マスクとは、「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸などを折ったりせず、熱や化学的な作用によって密着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクといいます

☆インフルエンザにかからないために



① 規則正しい生活習慣

一日に必要な平均睡眠時間は、6か月～1歳は13時間、2～3歳は12時間、3～5歳は11時間です。普段から十分な睡眠をとるようにしましょう。

また、バランスの良い食事を摂るよう心がけ、免疫力を高めておきましょう。

② 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。



③ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。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。

④ 人混みや繁華街への外出を控える

参考資料：政府広報オンライン