



新型インフルエンザにかからない、うつさないために

前回、新型インフルエンザについて解説しました。その後2カ月で流行のスピードは加速し、10月中旬で感染者は1週間で10万人以上と言われています。死亡者も20名を超えました。これだけ流行してくると感染を完全に予防することは難しく、感染を拡げないために、一人一人が「感染しない」「感染を拡げない」予防策を再確認し実践しましょう。

☆インフルエンザの感染経路は次の2通りです。

- ①「飛沫感染」…感染している人のくしゃみや咳、つばなどの飛沫(ひまつ)と一緒に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことよって感染します。
- ②「接触感染」…飛沫が付着したものを触ることよって、手を介して口や目、鼻の粘膜から感染します。

☆新型インフルエンザの感染拡大は一人二人が防ぐ。

①「手洗い」と「うがい」を徹底しましょう。

「接触感染」に対して有効な予防方法は「手洗い」です。手に付着したウイルスを体内に侵入させないよう、外から帰ったとき、食事の前、調理の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。市販のアルコール消毒液などを使って、手を消毒するのも効果的です。一方空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、

インフルエンザにかかりやすくなりまのどに潤いを与え、粘膜の働きを取り戻すためには、うがいがおすすです。

②感染を拡げないために

「咳エチケット」を守りましょう。自分が患者になったときは、くしゃみや咳の飛沫を他の人につけないよう、「咳エチケット」を守りましょう。咳やくしゃみをするときは周囲の人から離れる。咳やくしゃみの飛沫は、1〜2メートル飛ぶと言われています。

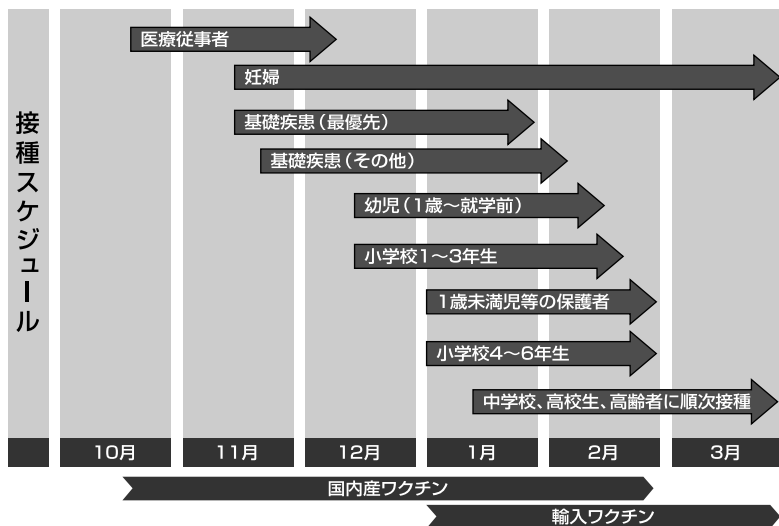
咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。咳やくしゃみを押さえた手を洗う。咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石けんで丁寧に洗いましょう。

マスクを着用する。咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着用しまししょう。使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

☆感染を拡げないために「隔離」を。家族が患者になった時には、患者と

他の家族は別の部屋で過ごし、患者と接する時はマスクを着用しまししょう。熱が下がっても、新型インフルエンザの感染力は残っています。発熱などの症状がなくなっても、周囲の人への感染を防ぐため、発熱や咳、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日目までは、できるだけ外出しないようにしてください。

☆新型インフルエンザワクチンの標準的なスケジュール(参考)



※上記以外の方に接種については、上記の方々への接種状況を踏まえ、対応します。
※「基礎疾患(最優先)」とは、とくに重症化リスクが高い者として、一定の基準に該当すると医師が判断した方

村木クリニック・堺市中区宮園町2-16
☎ 072-277-6639