

インフルエンザ予防!!

2 温度・湿度管理で感染拡大しない環境づくり

ウイルスは低温・乾燥を好みますが、暖房をつけて部屋を閉めっぱなしにすると、空気が乾燥して気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。保温(室温20度程度)だけでなく、加湿器などを使って湿度を50~60%に保ち、ときどき窓を開けて換気をすることが大切です。



1 インフルエンザは「飛沫感染」と「接触感染」

せきやくしゃみのしぶき(飛沫)はインフルエンザの最大の感染源です。しぶきに含まれている病原体(ウイルス)を吸いこんだり、しぶきに触れた手や物を介して感染が広がります。



3 接触感染と飛沫感染を防ぐ

接触感染には「手洗い」が有効

外出先でインフルエンザウイルスが付着した場所を触っていることも少なくありません。帰宅時や調理や食事の前、トイレの後などには、石けんで手洗いする習慣をつけましょう。

効果的な手洗い方法



飛沫感染には「マスク」「うがい」

インフルエンザウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する「飛沫感染」にはマスクとうがいのが有効です。オフィスや学校、電車・バスなどでは、なるべくマスクを着用しましょう。そして帰宅後には必ずうがいを。手洗いと同時にする習慣をつけましょう。

また、マスク着用はインフルエンザウイルスに感染した場合、ほかの人にうつさないための「せきエチケット」としても大切です。



流水で十分に手をぬらし、石けんをつけてよく泡立てる。手のひらと手の甲をよくこすり合わせる



指先や爪の間も念入りに



指と指の間も忘れずにゴシゴシと洗う



洗い忘れの多い親指もねじるようにしっかりと



手首も洗う

洗い終わったら流水でよく流し、ペーパータオルか清潔なタオル(ほかの人と共有しない)で水分をふき取る