へるすさぽーと

保健師からの

No.30

◆ならない！広めない！ 感染症対策

季節の変わり目から冬にかけては、体調を崩しやすく、感染症が猛威を奮うシーズンです。

そこで今回は、特に冬に流行しやすい『インフルエンザ』の特徴と、その予防法についてお伝えします。

◆インフルエンザとは？

非常に感染力の強い『インフルエンザウイルス』に感染しておこります。

初めは「くしゃみ・鼻水・咳・のどの痛み」といった症状が出やすくカゼと似ていますが、「38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・頭痛」等の強い全身症状も現れることが特徴です。

健康な方では自然に治ることが多いですが、乳幼児や高齢者では重症化することがあります。

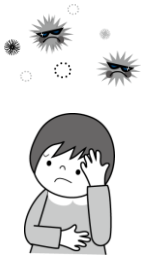
〈インフルエンザの感染経路〉

①飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをすると、ウイルスを含む飛沫が1～2m先まで飛び散ります。その飛沫を鼻や口から吸い込むことで感染します。

②接触感染

感染した人が触れた物にウイルスが付着することがあります。ほかの人がそれに触れ、手にウイルスが付着し、その手で鼻や口、目などに触れることで感染します。



◆感染と感染拡大を防ぐ！

インフルエンザを予防するポイントは、「感染経路を遮断する」と、「感染症への抵抗力をつける」の2つに大きく分けられます。

〈感染経路を遮断する〉

①手洗い・うがいの励行

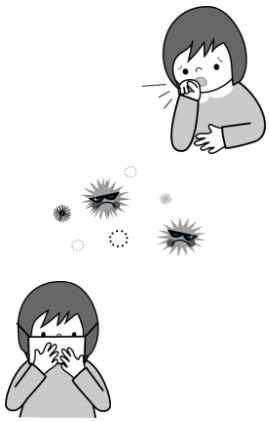
手洗いは石鹸を使って丁寧にしましょう。また、清潔ではない手で顔に触れないようにしましょう。

②人ごみを避ける

特に、感染した人の1～2m以内には不用意に近づかないようにしましょう。近づく場合はマスクを着用しましょう。

③『咳エチケット』を守る

咳・くしゃみのある時はマスクを着用しましょう。また、咳をする時は出来る限り人から1～2m以上離れ、誰もいない方に顔を向けるようにしましょう。



〈感染への抵抗力をつける〉

①規則正しい生活習慣を

規則正しい生活リズムやバランスの良い食生活は、人間の持つ『免疫力』を高めてくれます。反対に、過度のストレスは免疫力を低下させますので、適度に気分転換や休息をとるようにしましょう。

②予防接種を受ける

予防接種には、感染を防ぎ、感染しても症状を和らげるといった効果があります。

剣淵町では、感染症対策として全町民を対象に、インフルエンザ予防接種費用の補助をしています。補助の申請方法等については、町内回覧文書や新聞折り込みちらしをご覧ください。

ふれあい健康センター保健師