# PL病院ニュース

NO.239
2017年2月号
毎月1日発行

## 冬の感染症にご注意!!
## ～感染症の予防と対策～

冬から春にかけて様々な感染症が流行します。代表的な感染症としては、インフルエンザ、ノロウイルス、ロタウイルスなどがあげられます。これらの感染症に体力や免疫力が弱い高齢者や乳幼児が感染すると、重症化することも少なくありません。適切な予防と対策を施して備えましょう。

### ☑ 最も効果的な予防は手洗いの徹底

感染症の流行時期になると、外出後は体のいたるところに病原体が付着している可能性が高いです。特に、手は日常生活の中でたくさんの物に触れるので、注意が必要です。病原体が付着したままの手で多くの物を触ると、病原体の付着が広がり感染を拡大させることになります。また、自身の口や鼻などに触れた時に病原体が体内に入り感染してしまいます。次の4点に注意しましょう。

①帰宅時・調理時・食事の前・トイレの後は必ず手洗いを行う

②洗い残しの無いよう意識して洗う
→指先・ツメの間・指の付け根・手首・親指のまわり・手のシワ

③手洗いの時間は30秒程度を目安に行う

④手洗いの最後は清潔なタオルで水分を拭き取り、
ハンドクリームなどで手荒れ防止にも心がける

### ☑ 飛沫感染対策としての咳エチケット

感染症の主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から飛び出る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。普段から咳エチケットを心がけて、家族や職場の人に感染させてしまわないように次の4点に注意しましょう。

①咳やくしゃみをする際は他の人に向けて発しない
とっさの場合は腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他人に向けない

②咳やくしゃみが出る際は、必ずマスクを着用すること

③鼻汁や痰などを包んだティッシュなどは、すぐにゴミ箱に捨てる

④手のひらなどで咳やくしゃみを受けた時はすぐに手洗いを行うこと

感染症に罹患してしまった場合は、早めの受診が必要です。
重症化する前に、医療機関の受診をお勧めいたします。