

感染症予防の基本

毎年冬に流行するインフルエンザや肺炎、感染性胃腸炎も、予防の基本は同じです。日頃から、正しい手洗い・うがいなどの習慣を身につけることが、個人でできる最も確実に手軽な予防法です。



手洗い

外出後、トイレの後、調理や食事の前などの手洗いを徹底しましょう

1



手を水でぬらし石鹸をつけます。
手のひらをよくこすります。
(5回ずつ)

2



手の甲をのぼすように
こすります。
(左右5回ずつ)

3



指先・爪の間を丁寧に
こすります。
(左右5回ずつ)

4



指の間を洗います。
(左右5回ずつ)

5



親指と手の平を
「ねじり洗い」します。
(左右5回ずつ)

6



手首も忘れずに洗います。
(左右5回ずつ)

⑦水で十分に手をすすぎます。

⑧清潔なタオルやペーパータオルでよく
ふき取って乾かします。



うがい

口のなかにいるウイルスの数を減らし、
洗い流します

- 1回目 ぶくぶくをして口の中をきれいにします。
- 2回目 上を向いてのどの奥のほうで 15 秒程度がらがらうがいを行います。
- 3回目 仕上げにもう一度がらがらうがいをします。
※コップは共有しないようにしましょう。

裏面もご覧ください。





咳エチケット

周りの人にうつさないために、咳などの症状のある人はマスクを着用しましょう

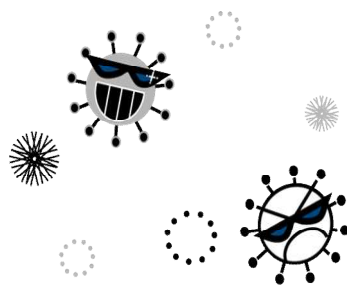
- 咳・くしゃみがでたら他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえてウイルスの飛散を防ぎましょう。
※周りの人から顔をそむけ、2メートルくらい離れます。
- 使用したティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



歯みがき

お口の中も清潔に保ちましょう

- ウイルスは、歯垢中の細菌を介して、身体の細胞に浸入します。
口腔内を清潔に保つことで、風邪やインフルエンザ、肺炎の予防につながります。
- 歯みがきをしっかりと、歯垢を減らしましょう！！
 - 舌にも菌がたくさんついてます！！
奥から手前に優しくみがきましょう。
 - 洗口剤も利用しましょう！！



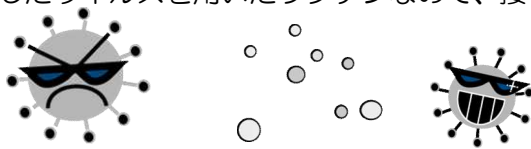
冬に流行する主な感染症

インフルエンザ

- インフルエンザウイルスによる感染症です。唾液やくしゃみなどによる飛沫感染で広がります。
発症当初から38度以上の高熱が出るなど、通常の風邪に比べて重い症状が表れます。

インフルエンザ予防接種について

- ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5か月とされています。
- 接種回数は、13歳未満は2回、13歳以上の人は原則1回です。
- 2回接種する場合の接種間隔は、13歳未満の人は2～4週間、13歳以上の人は1～4週間あけます。
- 接種可能な年齢は、ワクチンの種類により異なり、生後6か月以上と1歳以上があります。
- 妊娠中の接種は、データが十分になく安全性が確立していません。予防接種上の有益性が危険性を上回ると判断される場合にのみ接種することができます。
- 授乳中でも予防接種を受けることができます。病原性をなくしたウイルスを用いたワクチンなので、接種後にウイルスが体内で増えることはありません。



感染性胃腸炎

- 感染性胃腸炎は、細菌、ウイルスなどの感染性病原体による嘔吐、下痢を主症状とした感染症の総称です。
- 例年冬に、ノロウイルスなどウイルス性の病原体による胃腸炎患者が一気に増加しますので、注意が必要です。感染予防には手洗いが最も大切です。特に、食事や調理の前、トイレやおむつ交換の後は、せっけん（液体せっけん）を使用し、流水で十分に手を洗いましょう。