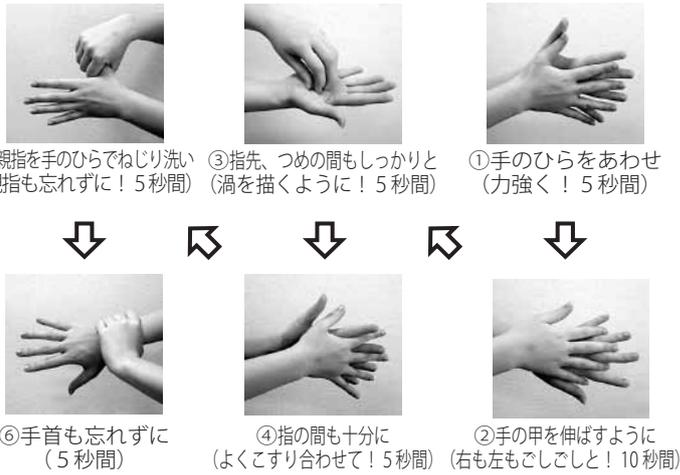


秋から年末にかけて  
感染予防に努めましょう

1 正しい「手洗い」の方法



①手のひらをあわせ(力強く！5秒間)  
②手の甲を伸ばすように(右も左もごしごし！10秒間)  
③指先、つめの間もしっかりと(渦を描くように！5秒間)  
④指の間も十分に(よくこすり合わせて！5秒間)  
⑤親指を手のひらでねじり洗い(親指も忘れずに！5秒間)  
⑥手首も忘れずに(5秒間)

2 正しい「うがい」の方法

手を洗った後は、きちんと手を拭き、ハンカチやタオルは常に清潔にしておきましょう。

●うがいのタイミング

帰宅したときや朝起きたとき(1日でもっとも口腔内の菌数が多い)、空気が乾燥しているときなど

●うがいの方法

①コップの水(20〜40ミリリットル)を口に含み、比較的強く約15秒間ぶくぶくうがいをし、軽くすすぐ。

3 咳エチケット

②同量の水を口に含み、のどの奥まで届くようにあごを上げて約15秒間うがいをし、もう一度繰り返す。

インフルエンザなどの呼吸器感染症をほかの方にうつさないために、次の「咳エチケット」を実践しましょう。

①咳やくしゃみをする際には、ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆い、ほかの人から顔をそむけ、1メートル以上離れる。

②ティッシュペーパーやハンカチが無い時は、腕・袖口で口と鼻を覆いましょう。咳やくしゃみを手で覆うと手にウイルスが付着し、その手で触ったドアノブなどを介して周辺への感染拡大の原因となります。

③咳やくしゃみを手で覆った場合は、手を洗いましょう。

④咳をしている人には、マスクの着用をお願いしましょう。

4 マスクの付け方

①マスクは原則使い捨てであり、1日1枚程度の使用にする。

②鼻、口、あごを覆う

③鼻部分を鼻すじにフィットさせる

④ゴムひもで耳にしっかりと固定する

○マスクの外し方

①マスクのフィルターには病原体が付いている可能性があるため、使用中や、外すときもなるべくゴムひもを持ち、表面に触らないようにする

②ふたの付いたごみ箱に捨てる

※マスクで感染症を100%予防することはできませんが、正しく使

《気をつけたい感染症》

感染症	症状
マイコプラズマ肺炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児や若い世代に多い呼吸器感染症です。</li> <li>2〜3週間の潜伏期を経て、発熱や全身倦怠感、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は熱が下がった後も3〜4週間続くのが特徴です。</li> <li>多くの人は感染しても軽い症状で済みますが、一部は重症化することがあります。</li> <li>昨年より流行がみられ、特に栃木県では多くみられます。</li> </ul>
RSウイルス感染症	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳児の半数以上が1歳までに、2歳までには、ほぼ100%が感染する急性呼吸器疾患です。</li> <li>4〜5日の潜伏期を経て、鼻水、咳、発熱などの症状が現れ、感染者の3割程度が気管支炎を併発し、多呼吸などの症状がでます。</li> <li>数日〜1週間で回復します。</li> </ul>
ノロウイルス感染症	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に感染する急性胃腸炎です。</li> <li>主に秋から年末にかけて流行しやすく、1〜2日の潜伏期を経て、吐き気、嘔吐、下痢、発熱などの症状がでます。</li> <li>1〜2日で回復します。</li> <li>嘔吐や下痢により脱水症状を引き起こすので特に高齢者や乳児には注意が必要です。</li> </ul>
ロタウイルス感染症	<ul style="list-style-type: none"> <li>生後6カ月から2歳の乳幼児に多くみられ、5歳までにほとんどの小児が感染する急性胃腸炎です。</li> <li>冬の終わりから春にかけて流行し、約2日の潜伏期を経て、激しい吐き気や下痢(白っぽい色の便)を引き起こし、重症化しやすい感染症です。</li> <li>嘔吐や下痢により脱水症状を引き起こし、重症化しやすいので注意が必要です。</li> <li>嘔吐は1〜2日、下痢は1週間程度で回復します。</li> </ul>

うことで予防効果を高めることができます。本来の感染予防策とは、この「ちよっとしたこと」の積み重ねが大切なのです。

5 汚物の処理方法

①患者の便や嘔吐物を処理するときには、使い捨てのマスクと手袋を着用しましょう。

②便や嘔吐物は、ペーパータオルなどで拭き取り、ビニール袋に入れましょう。

③残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から50倍〜100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパー

タオルでよく拭きましょう。

④調理器具・おもちゃ・衣類・タオルなどは熱湯(85℃以上)での1分以上の加熱が有効です。

⑤ウイルスは乾燥すると空气中に漂い二次感染の恐れがあるので、汚物はなるべく早めに処理しましょう。

○1人ひとりの心掛けが感染症のまん延を防ぐこととなります。感染しないためにも、また、感染させないためにも、皆さまのご理解ご協力をお願いします。

健康政策課感染症予防係  
TEL (23) 8975