

平成 24 年 2 月 3 日

福祉保健部健康推進室
(福知山市中央保健福祉センター)
TEL.0773-23-2788 FAX.0773-23-5998

【警報発令中】

インフルエンザにご注意を！！

全国的にインフルエンザが流行し、福知山市でもインフルエンザ警報が発令されています。感染をできるだけひろげないために下記のことを守りましょう。

習慣・心がけ

手洗い、うがいを励行しましょう。

室内では換気に注意し、乾燥を防ぎましょう。

爪は短く切っておき、手を洗う時は、時計や指輪をはずしましょう。

布タオルの共同使用はやめましょう。

手を完全に乾燥させましょう。

栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。

不要・不急の人ごみへの外出は、できるだけ避けましょう。

熱・咳・くしゃみなどの症状で医療機関に受診する時は必ずマスクをしましょう。



「咳エチケット」を守りましょう

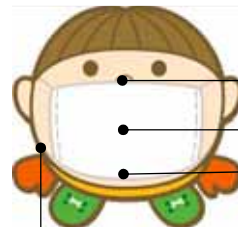
熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用し、感染防止につとめましょう。

咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。

咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけ2m以上離れましょう。

鼻水、痰(たん)などを含んだ使用後のティッシュは蓋つきのゴミ箱に捨て、後は手洗いをしましょう。

マスクのつけ方



口と鼻の両方とも覆う
鼻当てワイヤを曲げ、鼻に
フィットさせる

あごの下まで伸ばす

口ヒモを引っ張り、できるだけ
すき間ができないように
調節する

正しい手洗いの方法

ウイルスは手から口や鼻に侵入します。ハンドソープなどをつけ、洗うときは時計等はずし、指のつけねなど洗い残しのないよう注意しましょう！！



ハンドソープなどをつけ、手のひらで泡立てましょう



手の甲をこすって洗い、指を1本ずつ、ていねいに洗いましょう



両手をもむようにして指の間も洗いましょう



爪の間を洗い、手首も片方ずつ、ていねいに洗いましょう



しっかりと洗い流し、清潔なタオルなどでふき取りましょう

感染した家族を家庭内で看病するときのポイント

熱を下げる。
氷枕やアイスノンなどで、首・脇の下・足のつけねなど、大きな血管の近くを冷やす。

脱水症状を防ぐために、水分をとらせる。
スポーツ飲料、水、麦茶、果物の缶詰のシロップを薄めたものなどを1日2リットルを目標に最低 1.5 リットルは飲む。ストローで飲めるようにしておく。

患者にマスクをさせる。(看病する人への感染防止)

看病する人もマスクをする。

患者の世話をした後は、手を洗う。

部屋は換気や加湿をする。
1時間に数回の換気(窓の外に人がいないかを注意)。湿度は60%程度に保つ。加湿器が無ければ濡れたバスタオルを干す。

患者には消化の良い食べ物を食べさせる。



感染した家族がいる家庭での感染を防ぐためのポイント

看病する人を特定する。
看病は、妊婦、ぜんそく、糖尿病などの慢性疾患のある人は避ける。また、患者が寝ている部屋には看病する人以外は入らないようにする。

家族全員がマスクをする。
家の中でもマスクを着用し、手洗いうがいを頻繁に行う。

トイレや患者が触れたところは消毒する。
患者が使ったコップやタオルを共用しない。風呂場では、下痢をした患者は湯船に入らないようにし、シャワーを使用する。

毎朝、家族全員、検温と体調チェックをする。

患者は、自宅で療養する。
発熱・咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまりなどの症状があるときは外出を控える。発熱や咳・のどの痛みなど症状の始まった日の翌日から7日目まで、又は熱が下がってから2日間は感染を広げないため自宅で療養する。

患者が自宅療養中、重症化の兆候が見られたら、医療機関へ相談し受診してください。

* 重症化の兆候とは・・・
3日以上発熱、顔色不良、呼吸困難、胸の痛み、意識障害、脱水、けいれん等



消毒について

ドアノブ等、基本的に消毒薬を含ませたペーパータオル等で拭き取るのが効果的です。

消毒液の作り方 (0.1%の次亜塩素酸ナトリウム希釈液)

次亜塩素酸ナトリウムと500mlのペットボトルを用意します。

原液濃度1%場合
(ミルトン)

原液50mlをペットボトルに入れ、水を一杯まで入れる。

原液濃度5%場合
(ハイター、ブリーチ)

原液10mlをペットボトルに入れ、水を一杯まで入れる。

手指消毒には消毒用エタノールが効果的です。

<注意!>

原液濃度を確認してから希釈を。
消毒する際は手袋を。
消毒後には手洗いを。
塩素の効果は消失しやすいので、注意。
金属腐食性があります。