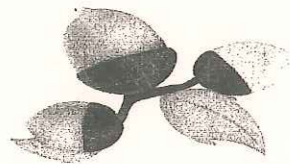


天寿荘ヘルパー便り

2016年 11月発行 245号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>



『インフルエンザ感染予防』

●インフルエンザとは・・・

『インフルエンザウイルス』により、感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身症状が、急に現れます。高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は、肺炎を伴うなど重症化することがあります。インフルエンザの感染を広げない為に、「かからない」「うつさない」ようにしましょう。

●感染経路

沫感(ひまつ)感染

感染者の、くしゃみや咳から飛んだウイルスを、別の人が、口や鼻から吸い込む事で感染します。



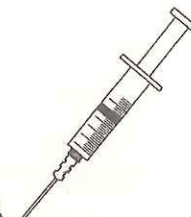
接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で触った物に別の人が触り、手で口や鼻を触ってウイルスが、粘膜から感染します。

朝夕の冷え込みが増し、めっきり秋の深まりを感じるようになりました。気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザが流行してきます。そこで、今月のテーマは「インフルエンザ感染予防」です。

●インフルエンザの感染を防ぐポイント

1. 流行前の予防接種をしましょう。
2. 外出時にはマスクをし、帰宅後はうがいをしましょう。
3. 手洗いやアルコールによる手指衛生を心がけましょう。



毎日、様々なものに触れて、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの侵入を防ぐ為に、帰宅時や調理の前後、食事前にこまめに手を洗いましょう。

4. ふだんからの健康管理につとめましょう。

インフルエンザは、免疫力が弱いと感染しやすくなります。ふだんから十分な睡眠と、バランスの良い食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。

5. 適度な湿度を保ちましょう。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下します。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。
(加湿器は机の上の上にのせて部屋の真ん中ぐらいに置くのが効果的です)

※「インフルエンザかな?」と思ったら早めに医療機関で
受診しましょう。

