

インフルエンザ感染を防ぐポイント

1) 一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践する。

特に感染すると重症化する可能性のある方が「かからない」ことはもちろんですが、このような方へ「うつさない」ことも大変重要です。

※重症化しやすい人：高齢者、乳幼児（特に2歳未満）、妊娠中の女性、喘息・慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病などの基礎疾患がある方。

2) 新型コロナウイルス感染症の流行時に行った感染対策を思い出してください。そのままインフルエンザ感染への予防対策として効果があります。以下は具体的な感染対策です。

3) インフルエンザから身を守る対策（かからない対策）

(1)「手洗い」：毎日さまざまなものに触れます。自分の手にウイルスがついている可能性があります。

帰宅時、調理前、食事前にこまめに手洗いをしましょう。

(2) 健康管理：体の抵抗力を高めるため十分な休養と栄養管理が重要です。

(3) 適度の湿度の保持：インフルエンザウイルスは、低温、乾燥した環境下で増えます。乾燥が持続すると気道粘膜のウイルス感染を防ぐ機能も低下します。ウイルスの増殖を防ぐためには室内の湿度を保つ（50～60%）ことが効果的です。

(4) 人込みや繁華街への外出は控えてください。特に重症化しやすい人は控えてください。

どうしても外出せざるを得ない方は、不織布マスクを着用して下さい。

※不織布（ふしょくふ）とは：「織っていない布」という意味で、繊維あるいは布などを織ったりしないで、熱や科学的な作用を用いて装着したもので、これを用いたものが不織布製マスクといえます。

(5) 流行前のワクチン接種：ワクチンの効果は、年齢によって異なりますが、感染後に発症する可能性を低くする効果、発症した場合に重症化を防ぐ効果が確認されています。

4) ほかの人にうつさないために（うつさない対策）

(1) せきエチケット：くしゃみやせきが出るときは、鼻、口から飛び出した飛沫にウイルスが混ざっている可能性があります。

(2) 不織布マスクを着用し、使用後は専用ゴミ箱に捨ててください。マスクの着用は、鼻と口の両方を隙間なく確実に覆い正しく着用してください。くしゃみやせきの飛沫は1メートルから2メートルは飛ぶとされています。他の人に飛沫がかからないようにしてください。くしゃみ、咳が出るときはティッシュで鼻と口を覆ってください。そのティッシュは専用ゴミ箱にすててください。

*乳幼児のマスク着用について（日本小児科学会の提言）

乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもでは気をつけましょう。

乳幼児は、自ら息苦しさや体調不良を訴えること、自分でマスクを外すことも困難です。

また、正しくマスクを着用することは難しく観戦を予防する効果は期待できません。むしろ、次のような危険性が考えられます。（特に2歳未満ではこのような危険性が高まると考えられています。）

- ・呼吸が苦しくなり、窒息の危険がある。
- ・マスク着用時に嘔吐した場合、窒息する可能性がある。
- ・熱がこもり、熱中症のリスクが高まる。
- ・顔色、呼吸状態など体調異変の発見が遅れる。

子どもがマスクをする場合は、いかなる年齢であっても保護者や周囲の大人が注意する必要があります。

*正しいせきエチケットと正しい手の洗い方（政府広報オンラインより）

1.マスクを着用する。



2.ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



3.上着の内側や袖（そで）で覆う。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。
ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。



せきやくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。
しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

