

カゼ・インフレーション撃退号!!

感染症を制するには、「知識と行動」。自分のためにも  
周囲の人を守るためにも。予防につとめよう。

# 「かぜ」とインフルエンザは別物です!

かぜの感染経路 → 接触感染  
インフルエンザの感染経路 → 接触感染 + 飛沫感染



してますか?  
咳エチケット



せきをしているときは、マスクをつけましょう。



せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。



使用後のティッシュは、すぐフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。



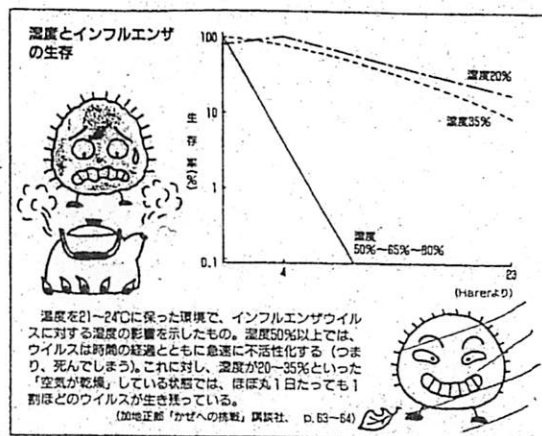
ティッシュが無いときは、手で押さえずに、肘や二の腕に顔を当てて口や鼻を覆いましょう。

ウイルスが手から手へとうつることを知っているが、この重要性がわかりません。口に手とあたる場合はすぐに手洗いを。

「飛沫」とは、患者がくしゃみや咳によって飛ばすしぶきの事です。(だ液の粒にウイルスが附着している) 1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個のウイルスが飛びちります。患者から1~1.5mの距離なら、その飛沫を直接吸いこみ感染します。これを飛沫感染といいます。

飛沫はマスクで防げますが、に液が乾燥して空気中に浮いているウイルスは防ぐことが難しくなります。だから、本来、マスクは患者の飛沫を飛ばさないためにつけるものです。

## インフルエンザウイルスは、低温・低湿度がお好き...



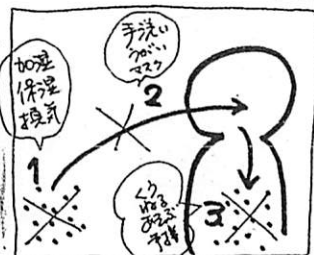
左のグラフは、ウイルスと湿度の関係とあらわしてありますが、一般的に、ウイルスは、低温(ほど)よく生存できる。つまり、低温・低湿度の日本の冬に、インフルエンザが流行するのは、あらかじめ分かっています。

## 加湿・保温

そして何より重要なのは普段から抵抗力・免疫力を上げる。

食う(栄養)・寝る(休養)・遊ぶ(運動)  
特に不眠・生活不足

## 大きく分けると 感染症予防は3つ



1. バイキンそのものとばかり → 加湿・保湿・換気 (マスク) / 人に近づかない
2. 感染経路を断つ → 手洗い・うがい・マスク
3. 抵抗力・免疫力を上げる → くう・ねる・あそぶ 予防接種

そして、とても大切なこと 毎年、インフルエンザで亡くなるのは1万人前後。その多くが高齢者と乳幼児です。自分の感染予防は、周囲の大切な人の命を守ります。