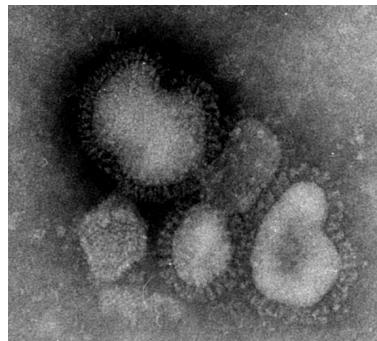


# インフルエンザについて

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。



## 2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

## 3 予防のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳工チケットを心がけましょう。
- ④ 室内の換気を行いましょう。また、十分な湿度（概ね50%～60%）を保ちましょう。
- ⑤ 特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦の方等は、人混みへの外出を控えましょう。

《咳工チケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおいましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

## 4 社会福祉施設等の集団生活の場における予防対策

- ◆ インフルエンザの患者が発生した場合に備えて、施設内の連絡体制・医療機関等の連絡先、対応についてまとめ、文書や掲示物にしておきましょう。
- ◆ 利用者の健康状態をきめ細かく把握しましょう。体調不良時に自分で訴えることが困難な方については、毎日の検温等により健康状態をよく把握しましょう。
- ◆ 温度・湿度の管理、定期的な清掃等の衛生管理に留意しましょう。
- ◆ 利用者・職員・面会者等が手洗いを十分に行えるよう、石鹼や手指消毒剤を準備し、こまめな手洗いの励行を呼びかけましょう。
- ◆ 患者発生時には、感染拡大防止のための対応（リハビリなど集団活動の変更や延期、症状のある人とない人の居室の分離、マスクの着用等）を、必要に応じて行いましょう。