

県北健康福祉センター 感染症情報

2018/19 シーズン
インフルエンザ感染対策特集号



拡大させないために、もう一度確認！
忘れがち インフルエンザ対策



写真提供: CDC 米国疾病対策センター / Brian Judd

もしかしてインフルエンザかな・・・、と思ったら

- (1) 人混みや繁華街への外出を控え、早めに休養し、医師に相談しましょう。
- (2) 無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- (3) インフルエンザかどうかを自覚症状だけで判断することはできません。
- (4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、咳エチケットを徹底しましょう。
- (5) インフルエンザは、熱が出る前や、熱が下がった後も他の人にうつす可能性があります。

咳エチケット

1. 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
2. 咳やくしゃみが出るときはできるだけ不織布製マスクをする
3. 咳やくしゃみの際には、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない
(マスクの上から肘などで抑えることによって、咳やくしゃみによってマスクが浮き上がるのを防ぐことができます)
4. 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
5. 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う(すぐ洗えない場合は手指用消毒薬)

注意！咳やくしゃみで出た“しぶき”にはウイルスがたくさん含まれています。
また、それらが乾燥すると、ウイルスが気流に乗って広がってしまいます。



1 施設内感染対策の再確認

施設の感染対策を再確認しましょう。

「感染管理者」「リンクナース」「各職員」の各役割を明確にし、協力しましょう。

- (1) 適切な湿度の維持（暖房や換気による、湿度の低下に注意しましょう）
→50～60%になるよう、必ず湿度計で確認しながら調節してください。
- (2) 健康観察の強化（自覚症状及び体温のチェック）
→職員は、休日中も含め、症状の有無と家族の発症の有無を確認しましょう。
- (3) 隔離に加え、職員のガウンテクニック、ネームプレートや院内 PHS 等を介した感染予防も重要
- (4) 廃棄物の適正な取り扱い（ウイルスは乾燥するとより拡散するので、蓋付の容器で管理する）
- (5) 噴霧の不確実性と危険性についてよく考え、効果的な消毒法を実践しましょう。
- (6) 外出・外泊後の体調管理（家族等の発症者の有無を確認し、検温やマスク着用を徹底する）
- (7) 予防投与（職員及び患者）の検討、ワクチン接種者・接種率の把握

② 流行時、職員が注意するポイント

- (1) 『忙しいから』、『忙しそうだから』といって、手洗いやマスクの着用を省略するのは厳禁！
→標準予防について、今一度基本に立ち返りましょう。
- (2) 規則正しい生活習慣を心がけ、抵抗力、体力を高めましょう。
→帰りたいときに帰れるわけではないですが、『気にしてる？帰宅時間も健康管理のひとつです。』
- (3) 職員間の感染を予防しましょう。
→更衣室や休憩室に入る前は手指衛生を励行しましょう。使用済みマスクを放置しないこと。

③ インフルエンザかな？と思ったら

- (1) インフルエンザウイルスの主な種類は4つあります。
（A H 1 亜型、A H 3 亜型、B 型山形系統、B 型ビクトリア系統）
→1シーズンに何回もかかることがあります。
- (2) 検査で陽性とわかるかどうかは、発症してからの時間や、ウイルスの種類によってさまざまです。
- (3) 自覚症状だけで、普通のかぜとインフルエンザを区別するのは困難です。医師に相談しましょう。

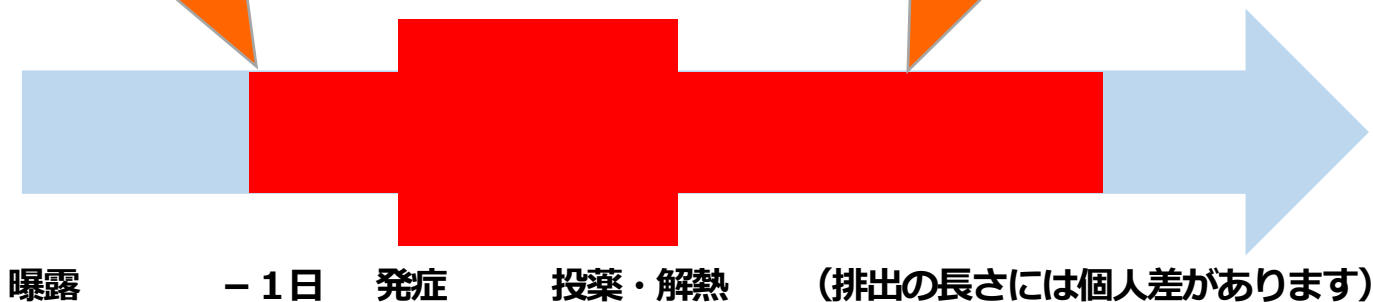
思い込みに注意!

- 熱がないからいいかな、と思って外出すると、ウイルスを拡散してしまう可能性があります。
- 昨シーズンは、普通のかぜだと思い込み、通常どおり過ごしていたらインフルエンザだったという報告が多数ありました。

インフルエンザ発症前日から発症後 3~7 日間は、
鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

症状が出る前
から感染力が
あります!

熱が下がって
からも感染力
があります!



ウイルスを
拡散してるかも・・・!!

おかしいな、あやしいな、と思ったら
まわりの方へうつさないよう、注意しましょう。

ガウンテクニックを遵守しましょう。
1ケア1手洗いを徹底しましょう。



インフルエンザの予防対策をセルフチェック！

1	<input type="checkbox"/>	湿度は必ず湿度計で確認している
2	<input type="checkbox"/>	症状がなくても咳エチケットができています
3	<input type="checkbox"/>	周りの流行状況について情報収集している
4	<input type="checkbox"/>	ガウンテクニックのインストラクターができる
5	<input type="checkbox"/>	ワクチンは毎シーズン打っている
6	<input type="checkbox"/>	手を顔に近づける前には、手をきれいにしている
7	<input type="checkbox"/>	冷えや乾燥を感じたら保温、保湿するよう努めている
8	<input type="checkbox"/>	よく手を触れる場所がどこか、多い順に言える
9	<input type="checkbox"/>	マスクは正しく着用し、鼻マスクや顎マスクはしない
10	<input type="checkbox"/>	前髪やネームプレートには、むやみに触らない。

チェックの数は・・・？

10個・・・予防に敏感、周囲に気配りできる人

“自分だけは大丈夫”なんて思わずに、よい習慣を広めましょう。

6～9個・・・がんばって知識を身につけている人

忙しい中でも、基本に忠実に、を合言葉に引き続きがんばりましょう。

1～5個・・・これから伸びる力が隠されている人

これを機会に、インフルエンザについて、理解を深めましょう。

0個・・・今が頑張り時！スキルアップのチャンス！

これまで、インフルエンザに縁のない毎日を送っていたのかも。レッツ予防！