



インフルエンザ感染を防ぐポイント



1月末から2月がピークになる予測：厚生労働省によると、1月8日までの一週間に全国から報告されたインフルエンザの患者数は、1医療機関あたり、平均10.58人と10人を超えた。これをもとに推計した患者数は、約81万人で、前の週の59万人を上回り、**流行が徐々に拡大している。**

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。**飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあります。**



インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

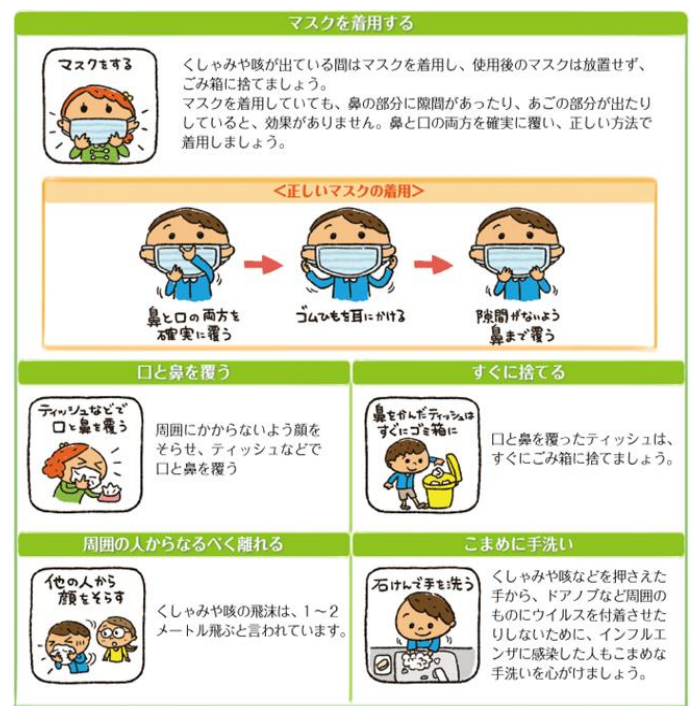
外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。

ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で石けんを使う。



咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんが、次のような咳エチケットを心がけましょう。



インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。感染したときに症状が重くなってしまのおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



体調が悪いときには無理せず早めに休みましょう。