

知って得する予防の秘訣



～個人でできる予防のすすめ～

体調管理は日ごろから！十分な休養とバランスのとれた食事を！

- ◇ バランスの良い食事と適度な運動、しっかり睡眠で体力アップ
- ◇ 服装の工夫で上手に体温調節をしましょう。
- ◇ インフルエンザが流行してきたら、人混みへの外出を避けましょう。



*特に高齢者や慢性疾患を抱えている人や、妊婦、疲れ気味、睡眠不足の人は、やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる“マスク”を着用することはひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

咳があれば、“マスク”を着けて！ 「うつさない」「うつらない」

“咳エチケット”ワンポイントアドバイス！

- ◇ 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ◇ 咳が出るときは、できるだけ“マスク”をする。
- ◇ 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。



手洗いの基本は、石けん＋流水で！

“手洗い”ワンポイントアドバイス！

- ◇ 効果的な手洗いの方法
石けんを泡立てながら、手のひらを洗う → 手の甲
指の間 → 親指のまわり → 指先と爪 → 手首 の順で、
30秒以上かけて洗い、流水で十分に洗い流す。
自分専用の清潔なタオルや使い捨てタオルできれいに拭き取る。



*水で手洗いができない場所では、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用するのもよい

➤ 佐賀県のホームページから「手洗いポスター」がダウンロードできます。印刷してご活用ください

流行前のワクチン接種を！

- ◇ 予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ◇ ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には接種後2週間から5か月ほどです。
- ◇ おおむね10月から接種が可能となりますが、医療機関によっては、予約制となっている場合がありますので、事前に医療機関に接種日時などをご相談ください。



*インフルエンザは、糖尿病やぜんそくなどの基礎疾患をお持ちの方やお子様、妊娠中の方、ご高齢の方がかかると重症化することもあり、注意が必要です。接種を希望される方は、かかりつけ医に相談し、副作用等のリスクを十分に理解した上で予防接種を受けてください。

- ◇ 65歳以上の方等には公費負担制度がありますので、お住まいの市町へお問い合わせください。

～職場でできる予防のすすめ～

家族や同僚、身近な人に感染者が出たら・・・どうしたらいいの??



ワンポイントアドバイス!

- ◇ 感染予防策をご指導ください。
 - * 患者は可能な限り別室で療養させる、看病する時は患者と家族どちらもマスク着用、手洗いの徹底、こまめな換気など
- ◇ 家族が感染しただけで直ちに休ませる必要はありません。
 - * 症状が出ていなくても、すでに感染している可能性もありますので、一週間程度は出勤前に健康チェックを行い、念のためマスクを着用するよう薦めましょう。
- ◇ 毎朝の検温を実施した上で、発熱（目安は 37.5 ）、咳、鼻汁などのインフルエンザ様の症状がなければ出勤は可能です。ただし、有症時の出勤自粛、早期受診を徹底してください。

インフルエンザを疑ったら、早めの受診を！上司は、出勤自粛を促しましょう。

ワンポイントアドバイス!

- ◇ 出勤自粛・・・急な 38 度以上の発熱、咳、関節痛、全身倦怠感などのインフルエンザ様症状があれば、出勤は控えましょう。
- ◇ 早めの受診・・・ウイルスが増えすぎて薬が効かなくなる前（48 時間以内）に、あらかじめ医療機関に連絡した上で受診しましょう。
- ◇ 自宅療養の期間の目安・・・インフルエンザと診断されたら、会社や学校を休み自宅で療養しましょう。休む期間は、主治医に確認してください。目安としては、『発症した後 5 日』かつ『解熱後 2 日（幼児は 3 日）』とされています。
- ◇ 職場復帰する際の「インフルエンザ簡易検査」（陰性証明）は医療機関への負担が増大し、症状がある患者さんの診療に支障をきたす可能性もあります。治癒確認のための受診は控えましょう。従業員に対しインフルエンザの陰性証明を求めることのないようご協力をお願いします。



クリーンな職場環境を！ 保湿・換気・清掃でウイルスを追い出そう。

ワンポイントアドバイス!

- ◇ 「保湿」・・・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- ◇ 「換気」・・・目安として、1 時間に 1 回以上、室内の窓を 5 分程度開放する。扇風機等を活用して、空気を強制的に循環させる方法も有効です。
- ◇ 「清掃」・・・通常の清掃に加えて、最低 1 日 1 回は、普通の洗剤を用いて、人がよく触れるところ（机、ドアノブ、電話機、スイッチ、階段の手すり等）を清拭しましょう。ちなみに、付着したウイルスは、数時間、感染力を保ち続けると考えられており、感染を広げる可能性があると言われています。



訪問者にも協力を呼びかけましょう！

ワンポイントアドバイス!

- ◇ 予防策の啓発・・・登録事業所には、「インフルエンザ・新型コロナウイルス予防実
行宣言」・「登録証」を配布しますので、玄関や出入口など目に付くところに掲示し、訪問者の協力をお願いします。



* 速乾性擦式消毒用アルコール製剤（アルコールが 60～80%程度含まれている消毒薬）があれば、事務室の玄関や入り口等に設置し、訪問者への利用を促したり、手洗いができないときに利用することができます。