

# インフルエンザ等の感染症対策



インフルエンザ等のウィルス感染が多く発生する時期に入りました。今年には新型コロナウイルスが流行したことにより、手洗い、手指消毒、咳エチケット、密の回避などの感染症対策が身近になりました。これらの対策は季節性インフルエンザウィルス等の感染症にも有効ですので、引き続き日々の生活の中で予防対策を徹底しましょう。

日本と季節が反対の南半球にあるオーストラリアでは、例年7～9月に季節性のインフルエンザが流行しますが、今年は流行がみられませんでした。新型コロナウイルスの感染症対策をしていたことが大きな要因だと考えられています。日本での季節性インフルエンザの流行は例年12月～3月にピークを迎え、新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されている一方で、オーストラリアと同様、季節性インフルエンザの流行は抑えられるのではないかという見方があります。

## ○主な感染経路○

飛沫や接触によってウィルスが体内に入ることによって感染しますが、通常のインフルエンザは接触による感染が主だと言われており、新型コロナウイルスに比べ飛沫による感染は少ないです

### <接触感染>

感染者との接触や、病原体のついたドアノブ・食べ物などを介して感染すること

### <飛沫感染>

咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込んだり鼻や目などの粘膜に付着したりすることで感染すること

**\*マスクの着用・咳エチケットを行いましょ\***

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

## ☆予防法 ☆

### ①石鹸による手洗い

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウィルスを物理的に除去するのに有効です。また、アルコールを含んだ消毒液での手指消毒も効果的です



### ②適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。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

### ③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心掛けましょう

### ④密閉・密集・密接を避ける

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面

