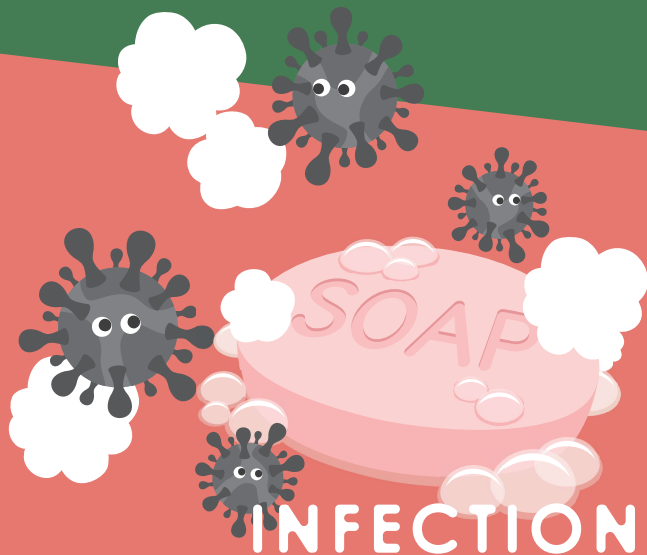


# 感染 予防

新型コロナウイルス感染症が流行し、まだ収束する気配をみせていません。私たち人類は、過去にも多くの感染症と戦い、その戦いは現在へと続いています。

冬になるとインフルエンザウイルス感染症の増加を認めますが、冬季の乾燥した寒い気候によってウイルスの伝播力が高まるのと同時に、ヒトの免疫系が弱まるため、増加する傾向にあります。



## 日頃からできる感染対策を習慣づけましょう!

インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスによる感染症は、主に接触感染と、飛沫(ひまつ)感染が原因とされています。

**接触感染:** ウイルスが付いた**手指**で口や鼻や目に触れて、**粘膜などを通じて**ウイルスが体の中に入り感染することです。

**飛沫感染:** 感染した人の咳やくしゃみで、**飛び散った唾液や鼻水などの飛沫**が口や鼻にかかる、吸い込むことで感染することです。

### 正しい手洗いの方法

- STEP 1**  
両手のひらをこすり合わせるようにして洗う
- STEP 2**  
手の甲と指の背をもう片方の手を使って洗う
- STEP 3**  
両手の指を組み合わせるようにして洗う
- STEP 4**  
手のひらを指を立ててこするように洗う
- STEP 5**  
親指をもう片方の手で握るようにして洗う
- STEP 6**  
手首を握るようにし合わせて洗う
- STEP 7** しっかりすすぎましょう

### 特別なことではなく、続けることのできる感染症対策を

● **手洗い** 接触感染を避けるための基本です。手は多くの場所に触れます。外出後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、食事の前、トイレの後、多くの人に触るものに触った後など、流水と石けんでしっかり手を洗う。またはアルコールでの手指の消毒でも構いません。

● **咳エチケット** インフルエンザ感染症は症状が出現してから、新型コロナウイルス感染症は発症の2日前から感染力が強くなるとされています。咳やくしゃみが出る時は咳エチケットを行い、できれば症状が出る前からマスク(ユニバーサルマスク)をして、飛沫を飛ばさないよう、感染を避ける行動が勧められています。

### 正しい咳エチケット

- 1 マスクをつける
- 2 ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- 3 上着の内側や袖(そで)で覆う



### ● 3つの「密」を避けましょう

- ✕ **密閉** 換気の悪い密閉空間での集団感染の事例もあります。部屋の大きさに関係なく、意識的に換気をして密閉空間を避けましょう。
- ✕ **密集** 飛沫は2m飛ぶと言われています。スーパーのレジ待ちなど、多数が集まる密集場所では、一定の距離を保ちましょう。
- ✕ **密接** 人の会話でも唾液の飛沫は飛び散ります。そのため密接した場面での会話は避けましょう。対面での会話や発声、面接などやむを得ないときは、マスクを着用し、感染のリスクを下げましょう。

### 院長の認知症コラム COLUMN 「感染症への理解」

これまでも様々な感染症が流行してきましたが、その度に感染症への無理解から感染症そのものの恐怖だけでなく差別や偏見への恐怖が起ってきました。悪いのは感染症(細菌・ウイルス)であり、感染した方ではありません。誰もが感染する可能性のある細菌・ウイルスについて正しく知ることが重要です。少しでも感染の可能性を下げるために日頃からできる感染対策をしましょう。