

感染 予防

2020年になり、新型コロナウイルス感染症が流行し、2021年もみんなで感染予防を続けてきました。これから寒くなる時期は、インフルエンザ、ノロウイルスという感染症が増加する時期になります。改めて感染予防について確認しましょう。



日頃からできる感染対策を習慣づけましょう!

感染は主に、手を介して感染する接触感染と、飛沫感染が原因といわれています。

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、多くの人が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言われています。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。

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

新型コロナウイルス感染症予防のために「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。

あさクリコラム COLUMN

「つながり」
by ソーシャルワーカー 向川

認知症の人が、感染症による発熱などの体調不良や便秘などで、イライラしている、そわそわする行動など、いつもと違う言動や行動の変化が起きることがあります。認知症の症状が変化したということだけに目を向けるのではなく、体の変化、体調の変化がある可能性を考える必要があります。日頃からの「知っている」「知ってもらっている」つながりが大切です。