

感染 対策

新型コロナウイルス感染症の出現以降、季節性インフルエンザの流行は低いレベルで推移していましたが、今年は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が危惧されています。これからの寒く乾燥する季節は、ウイルス感染症が増加する時期になります。改めて感染対策について確認しましょう。

INFECTION
PREVENTION

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

STEP1

両手のひらをこすり合わせるようにして洗う



STEP2

手の甲と指の背をもう片方の手を使って洗う



STEP3

両手の指を組み合わせるようにして洗う



STEP4

手のひらを指を立ててこするように洗う



STEP5

親指をもう片方の手で握るようにして洗う



STEP6

手首を握るようにしわに合わせて洗う



STEP7 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を触った後など、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。

● **マスク着用について** 咳やくしゃみが出ている時は、マスク着用がすすめられています。新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザを含む風邪症候群が飛沫感染を主体とする為、会話の時や混雑する場所では、お互いに飛沫を飛ばさないようにマスクをしましょう。

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



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 「体調の変化」

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。