

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

TMG Toda Medical Group 戸田中央医科グループ

Vol.7
2018年10月発行

インフルエンザの対策予防について

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザの症状



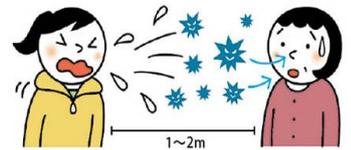
高齢者・子供・妊婦の他にも糖尿病や喘息などの持病がある方も重症化しやすい傾向にあるため予防接種を受けることをおすすめします。

インフルエンザの感染経路

感染経路として、飛沫感染・接触感染があります。主な経路は飛沫感染です。

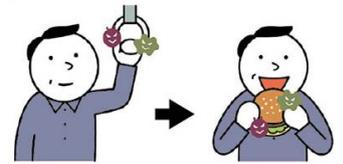
【飛沫感染】

病原体を含んだ粒子が、他の人の鼻や口の粘膜などに接触することで感染します。飛沫は、咳・くしゃみ、会話等によって生じ、飛散します。



【接触感染】

皮膚や粘膜、傷への直接的な接触、あるいは間接的（感染者の飛沫が付着しているものなど）な接触によって感染します。



インフルエンザの基本対策

帰宅したら必^きず



①うがい・手洗い

オスス^メ



②マスクの着用

ガシゼ^マスクが

湿度50~60%



③適度な湿度保持

睡眠は1番の薬



④十分な睡眠



色鮮やかな彼岸花



ピンク、白、どちらがお好み?

訪問途中で見つけた秋



あたり一面コスモスと彼岸花

<お問合せ先>

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 1-3F M7102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院