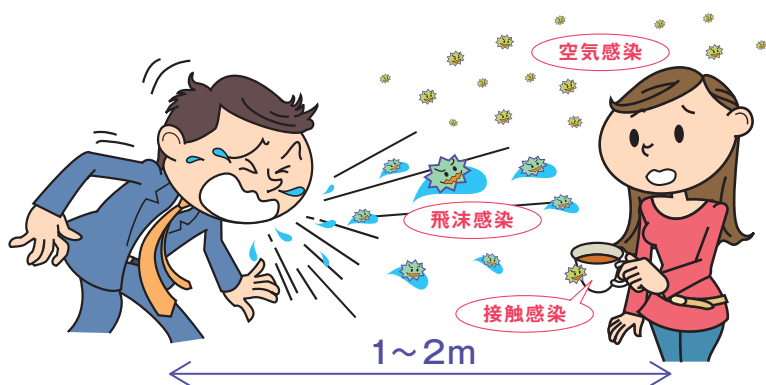


はやめの対応で インフルエンザ予防

指導：新潟大学 名誉教授／新潟青陵大学看護福祉心理学部看護学科 教授 鈴木 宏 先生

ウイルスはどうやってうつるか？

インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみ、会話をする時、唾液や鼻水が飛散して、インフルエンザウイルスが放出されます。放出されたウイルスは、主に3つの経路で体内に侵入します。



●3つの感染経路

飛沫感染

咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染

接触感染

ウイルスが付着したものをさわった手で、目、鼻、口などに触れることによる感染

空気感染

ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込むことによる感染

ウイルスのふせぎ方

インフルエンザウイルスに感染しないためには、感染経路を絶つことが大切です。

また、インフルエンザにかかりにくい環境をつくる、体力や抵抗力を高めることも、インフルエンザの予防に役立ちます。

●ウイルスをふせぐポイント

- こまめにうがい、手洗いをする
- 外出時はマスクを着用する
- 屋内の湿度を50~60%に保つ
- 部屋の換気を心がける
- 人ごみの中へ外出しない
- 十分な休養、睡眠をとる
- バランスの良い食事をとる

インフルエンザの予防

インフルエンザにかかると重症化しやすい方で、家族や同居している方がインフルエンザにかかってしまった場合、インフルエンザの治療に用いる吸入タイプのお薬やカプセル剤によって、発症を予防することが可能です。ただし、接触後36~48時間以内にお薬を使う必要がありますので、インフルエンザの患者さんと接触した場合は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

●インフルエンザが重症化しやすい方

- ・幼児 ・高齢の方 ・心臓病の方 ・糖尿病の方
- ・腎臓が弱くなっている方 ・慢性呼吸器疾患の方
- ・妊娠されている方 など

吸入タイプのお薬とは？

専用の吸入器を使って、お薬をインフルエンザウイルスが増殖するのどや気道に直接届ける製剤です。

