

観音地域包括かわら版

2016年12月発行

本格的な冬がやってきましたね。観音地域包括支援センターです。
今回は、インフルエンザの予防、かかった時の対策などを紹介したいと思います。

予防方法

(1) 感染経路を断つ / 飛沫感染・接触感染を防ぐ

- ・帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

(2) 予防接種を受ける

- ・発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

(3) 免疫力を高める

- ・免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまのおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



石けんできれいになったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省HPより

症状と対応



比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。

- ・発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。
- ・お年寄りや持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐにお近くの医療機関を受診しましょう。

チェック

- ✓ 呼吸困難、または息切れがある
- ✓ 胸の痛みが続いている
- ✓ 嘔吐や下痢が続いている
- ✓ 症状が長引いて悪化してきた



・水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

・咳エチケット

せきやくしゃみをする間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。

ポイント



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳に
かける



隙間がないよう
鼻まで覆う



地域包括支援センターは天満・小河内・福島・都町・観音へお住まいの65歳以上の方の総合相談窓口となっています。何かございましたらご連絡ください。

観音地域包括支援センター

TEL 082-292-3582

〒733-0031 広島市西区観音町16-19