

インフルエンザ 流行中！

丹南地域でもインフルエンザが流行し始めました。

- ★症状は？ 突然の38度以上の発熱、頭痛、関節痛等の全身症状。併せて普通の風邪症状。お子様ではまれに急性脳症、御高齢の方では肺炎を伴う等重症になることも。
- ★予防は？ 咳やくしゃみの際の飛沫で感染します。咳エチケットを守りましょう！
手指で鼻や口を触っても感染します。正しい手洗いが大切です！
アルコール消毒の効果が高く、アルコール製剤による手指衛生も有効です。

感染管理認定看護師からの ワンポイント★アドバイス

◆適切な「手洗い」はできていますか？◆

Q1：クイズです。次の4つのうちで、正しいものはどれでしょう？

- 1) 手を洗うときは、熱いお湯で短時間で洗うと汚れが落ちやすい。
- 2) 手洗いは、手を濡らして石鹸を泡立て、手の平・指先・指の間・親指・手の甲・手首を洗った後に流水で流し、ペーパータオルでしっかりと水分を拭き取る。
- 3) 適切な手洗いにかかる時間は40～60秒である。
- 4) アルコール製剤は手の平・指先・指の間・親指・手の甲・手首に20～30秒ですり込んで乾燥させる。



◆「咳エチケット」ってなんでしょ？◆

Q2：次の5つのうちで、正しいものはどれでしょう？

- 1) せき・くしゃみをするときはティッシュ等で口と鼻をおおいティッシュはゴミ箱に捨てる。
- 2) とっさの時は手や腕でおおう。
- 3) せき・くしゃみが出るときはマスクをつける。
- 4) こまめに手洗いやアルコール製剤で手指消毒をする。
- 5) インフルエンザにかかったときだけ、うつさないためにマスクをする。



(公立丹南病院感染管理室 馬場みゆき室長)

もっと詳しく知りたい方は [インフルエンザQ&A](#) [検索](#) 厚生労働省HPをご覧ください。

【丹南健康福祉センターからのお知らせ】

この情報紙は年4回（季刊）および感染症流行時に発行します。創刊号は管内事業所に送付しましたが、今後は希望事業所のみを送付します。希望される場合は担当課あてにご連絡ください。（アンケート等で既に希望されている場合は連絡不要です）

【担当課】 ご連絡・ご意見はこちらへ↓
福井県丹南健康福祉センター 地域保健課
Tel (0778)51-0034 Fax (0778)51-7804
E-mail t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp

Q1の答え：正しいものは、2) 3) 4) です。

1) × 熱いお湯は手荒れしやすく、短時間では適切に手を洗うことができません。

Q2の答え：正しいものは、1) 2) 3) 4) です。1)～4)を「咳エチケット」といいます。

5) × 普段から、せき、くしゃみがあるときは「咳エチケット」を行いましょう。