

智頭病院感染防止対策チームより

**感染症にかからないための3原則を守ろう！**

インフルエンザなど、感染症の流行期になりました。そこで、感染症予防の3原則について説明します。

**① かからない**

感染経路として、飛沫感染・接触感染・空気感染の3つがあり、これらの感染経路を断つことが重要です。

**飛沫感染**とは、咳のしぶきが空気中に漂って1m以内の範囲で感染することを言い、インフルエンザウイルスなどがあたります。

**接触感染**とは、気が付かない間に細菌やウイルスが手に付くことで、口や鼻に運ばれて感染を起してしまうことを言い、ノロウイルスなどがあたります。

**空気感染**とは、ウイルスや細菌が1m以上越えて感染することを行い、結核などがあたります。

感染症にかからないために、次のことに注意してください。

**手洗い・手指消毒**

石鹸を用いて手を洗うことが基本です。さらに、アルコールによる手指消毒をすれば効果は高まります。



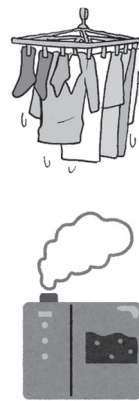
**うがい**

口や喉でとどまっているウイルスを排除することができますので有効です。



**環境調整**

暖房器具などを使用している場合は湿度が下がりがやいため、室内でお湯を沸かす、加湿器を使うなどして、湿度を上げるようにしましょう。



フクチン接種も予防に有効です。



**② うつつさない**

ウイルスを体に入れないようにするためだけでなく、自分の手からも広げないようにするために、手洗い・手指消毒が大切です。この時期、インフルエンザウイルスは、くしゃみや咳で感染するため、マスクをすることなどの咳エチケットがうつつさない予防となります。

**③ 拡げない**

基本的には①・②を実践していただくことが大事ですが、不要不急の外出は控えることも大切です。

**咳エチケット**とは、咳やくしゃみが出るときにマスク・ティッシュ・ハンカチ・袖などで口を塞ぎ、咳を介した感染を予防することを言います。使用したティッシュはすぐゴミ箱に入れて、マスクを使用することを勧めます。なぜなら、症状が出る前の状態からウイルスを放出しているため、知らない間に感染がおこっているという場合があり、一見健康そうな人からうつってしまうことがあるからです。

一人ひとりが上記3原則を守り、インフルエンザなどの感染症を拡大させないように取り組んでいきましょう。病院では入院患者への感染を防止するために、マスク着用のお願いや、面会制限を行う事がありますが、理解と協力をお願いします。