



# 感染症から体を守ろう



「琉球新報」平成24年12月11日火曜日発行より抜粋



## 登川の里だよ

号外

平成24年12月21日発行

### 予防、手洗いが一番

手というのは、あちこちに触り、無意識に口や鼻などにも触れるので手洗いは特に重要。平成二十一年から使うようになったアルコール消毒液はインフルエンザウイルスを瞬時に殺す効果がある。ただノロウイルスはアルコールには強いので、せっけんとう流水でしっかりと洗ったほうが

効果がある。インフルエンザは飛まつ感染なので、流行期に入ったら、人ごみへの外出を避けるほか、会話でのしぶきを避けるほか、他人のせきやくしゃみ、会話でのしぶきを避けることが予防のポイント。また、今年には肺炎が死亡率の第3位に上がってきた。高齢者の場合、肺炎球菌ワクチンと毎年のインフルエンザワクチンを摂取しておくことにより、肺炎の予防効果がかなり高くなる。肺炎球菌は1度打てば5年有効である。

### 感染症にかからないための対策

手洗いは

- ①帰宅してすぐ
- ②調理をする前
- ③食事やおやつの前
- ④トイレの使用後

などに行い、しわの間や手首もよく洗う

感染症にかかった家族の人がいれば、手洗いに使うタオルは各自別々に。

外出先では共有タオルは避け、使い捨てペーパータオルやエアタオル、持参したハンカチなどを利用

清潔なコップに水をくみ、最初に口の中だけをすすぎ、吐き出してからのどでうがいをする

バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠をとる

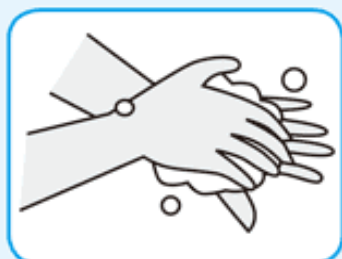
加湿器などを利用して、部屋の湿度を50～60%に保つ

インフルエンザなどが流行しているときは外出時にマスクを着用する

### 有効的な手洗いのしかた



①手のひらを洗う



②手の甲を洗う



③指の先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う



### インフルエンザ

### について

まずはワクチンによる予防が一番大事。また、抗ウイルス薬はよく効くが感染後48時間以内に使用しないと効果が出にくい。高熱や全身けん怠感などかかったと思ったら、早めの受診が望まれる。