

# いそファミ通信



2019年12月号/2020年1月号

## インフルエンザはどうやって感染するの？

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあります。

### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

\*主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着する。

その手で口や鼻を触って粘膜から感染

\*主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。

## インフルエンザから身を守るためには？

(1) 予防接種を受ける

(2) ふだんの健康管理

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

(3) 手洗いとうがいを習慣にする

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

## ほかの人にうつさないためには？

### 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう

#### ① マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう

#### 正しいマスクの着用



#### ② 口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう



#### ③ 顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています

くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう



#### ④ こまめに手洗い

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、こまめな手洗いを心がけましょう

