

信楽園病院だより

第200号 平成29年11月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

訪問看護よりお家で役立つ技 ～感染症～

気温が低くなり空気が乾燥する冬。この季節になると風邪やインフルエンザにかかって体調を崩される方が多いのではないのでしょうか？冬に蔓延する感染症を予防しましょう！！

👉 インフルエンザに感染しないようにするためには？

① 感染経路を断つこと

飛沫感染を防ぐ…マスクをする

接触感染を防ぐ…帰宅時や食事前などこまめな手洗いを心がける

② 予防接種をうける

発症の可能性を減らし、発症しても重症化を防げます

③ 免疫を高める

弱っていると感染しやすくなるので普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めましょう



☆ウイルスは乗り物に乗って飛ぶ

ウイルスは小さすぎて単独では飛べず飛沫や飛沫核という乗り物に乗って空中を飛びます。私たちは病原体が乗った飛沫を吸い込んで感染します。マスクの網目は飛沫より小さいため感染予防に有効です。

👉 ノロウイルス感染症予防するための対策は？

ノロウイルスは食物を介して感染したりヒト-ヒト間で伝播するのですが汚染した環境表面に接触しても伝播することがあります。ノロウイルスはアルコールや熱に強く感染力が非常に高く少量のウイルスでも感染します。また一度かかっても何度も感染します。ノロウイルスに感染しないためには下記の対策を実施しましょう。

① 手洗いを頻回に行う(特にトイレの後、食事前や食事を作る前)

② 果物と野菜は注意深く洗い、牡蠣は食べる前に蒸す

③ 汚染した表面は漂白剤を含んだ家庭用洗剤にて迅速かつ徹底的に処置する

④ 汚染した衣類やリネンはすぐに取り除き、熱湯と石鹸で洗う

⑤ トイレの嘔吐物や便は洗い流して、周囲を清潔にしておく

⑥ ノロウイルスに感染した人は症状がみられる間と回復後3日間は食事を作らない

⑦ 感染者は症状が消失しても1～3日は職場や学校に行かない



☆ノロウイルスの家庭用消毒の方法

• 嘔吐物など：500mlのペットボトルにキャップ2杯のハイターに水を加えて使います



• ドアノブなど：500ml ペットボトルにキャップ半分のハイターと水を加えペーパーなどに浸して拭く



• 加熱できるもの：85℃以上に沸騰したお湯を1分以上かける
アイロンを2分以上かける

