

III 呼吸器感染症の対策

1 注意が必要な感染症




インフルエンザ・かぜ・肺炎など

2 主な症状

発熱（インフルエンザでは、突然の発熱・38℃以上の高熱のこともあり）・咳・のどの痛み・鼻水・全身の倦怠感や関節痛・筋肉痛、頭痛

※乳幼児や高齢者は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

3 対策

<p>予防の基本は<u>手洗い</u>です。</p> <ul style="list-style-type: none"> 液体石けんを使い、こまめに手を洗いましょう。 (食事前, 排泄後, 外出後など) アルコール手指消毒薬の使用も効果があります。 	<p>環境整備に努めましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> アルコールを含んだ消毒液で、ペーパータオル等を使用し、ふき取り消毒をしましょう。 *ドアノブや各種スイッチなど、手が触れるところ忘れずに! 湿度を高めを保つことを心がけましょう。
<p>感染者は適切に隔離することも必要です。 (他の避難者と部屋を分けるなど)</p> <p>*一人発症すると他にも患者が出る可能性があるため、周囲の人の健康に注意します。 健康観察を強化しましょう。</p> 	<p>咳エチケットを守りましょう!</p> <p>《マスクがない場合》</p> <ul style="list-style-type: none"> せきやくしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけましょう。 *鼻水や痰などを含んだティッシュは、すぐゴミ箱へ捨てましょう。 ティッシュ等がない場合には、二の腕で口と鼻をおおきましょう。 <p>《マスクがある場合》</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しくマスクを着用しましょう。 マスクが湿ってきたら、新品のマスクと交換しましょう。 



◎咳がひどい、黄色い痰が多くなっている、息苦しい、呼吸が荒い場合など、早めの医療機関での治療が必要かもしれません。医師や看護師に相談してください。

◎長引く咳（2週間以上）は、結核なども心配されます。医療機関の受診を勧めましょう。