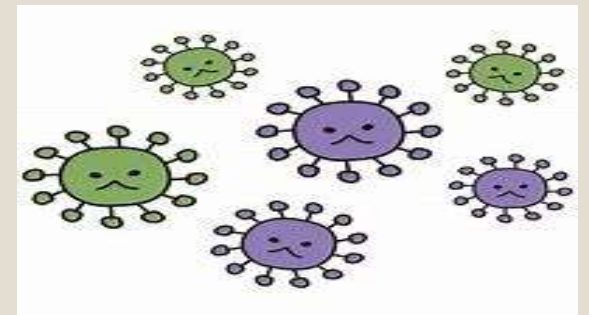


冬場に多い感染症

虹の訪問看護ステーション 須藤美帆

なぜ冬に感染症が流行するのか？

- ①ウイルスの水分量が蒸発して軽くなり空気中の浮遊量が増える
- ②咳やくしゃみの飛沫も小さくなるため感染範囲が拡大
- ③体内の水分量が減り鼻やのどにウイルスが付着しやすい
- ④体温が下がり代謝機能や免疫量が低下



感染症はどのように感染するか？

- ① 「飛沫感染」 ・ ・ ・ 感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれる病原体を吸い込む
- ② 「空気感染」 ・ ・ ・ ウイルスが空気中を漂い吸い込む
- ③ 「接触感染」 ・ ・ ・ タオルやドアノブ、電車のつり革、嘔吐物などに触れた手を介して口や鼻から侵入

冬に特に注意するウイルスは？

- ① 新型コロナウイルス
- ② インフルエンザウイルス
- ③ RSウイルス
- ④ ノロウイルス
- ⑤ ロタウイルス

新型コロナウイルス

◦ <感染経路>

飛沫感染・接触感染・エアロゾル感染

<症状>

発熱・悪寒・咽頭痛・咳・倦怠感・頭痛・味覚異常・嗅覚異常など

<予防>

手洗い

アルコール消毒

咳エチケット



インフルエンザウイルス

◦ <感染経路>

飛沫感染・空気感染・接触感染

<症状>

咽頭痛・咳・鼻水・発熱・関節痛・倦怠感など

<予防>

ワクチン接種

手洗い

湿度の保持（50～60%）



ノロウイルス

◦ <感染経路>

経口感染・飛沫感染・接触感染

<症状>

吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱など

<予防>

手洗い

次亜塩素酸ナトリウム消毒

加熱



正しい手の洗い方

手洗いの
前に

爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、
石けんをつけ、
手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすように
こすります。



3 指先・爪の間を念入りに
こすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらを
ねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、
十分に水で流し、清潔なタオルや
ペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

正しい 手指消毒の仕方

消毒の
前に

時計や指輪は外しておきましょう



1 薬液を手のひらにとります。



2 指先に液を浸します。



3 手のひらによく塗り広げます。



4 手の甲によく塗り広げます。



5 指の間を交差させます。



6 親指に塗り伸ばします。

いずれの感染症も

手洗いと十分な休養・バランスの取れた食事が大切



ご清聴ありがとうございました

