

健康メモ

手洗いを見直して 感染症を予防しましょう！！

【インフルエンザと新型コロナウイルスの違い】

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
主な感染経路	接触感染、飛沫感染	接触感染、飛沫感染
特徴的な症状	しばしば突然の高熱を伴う	発熱に加え、味やにおいが分からないこともある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
ウイルス排出のピークと排出期間		
ワクチン	接種できます、最大の効果は重症化の予防	まだできていません
治療薬	タミフル、リレンザほか	まだできていません

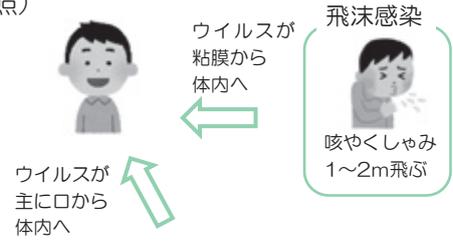
※参考）日本感染症学会の提言「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」

新型コロナウイルスに加え、インフルエンザ流行の季節になりました。

いずれも発熱などの症状が多く、『接触感染』『飛沫感染』が共通した感染経路です。

新型コロナウイルスは、発症直前から感染力が強く、普段からの感染予防が大切です。

（左図参照）



【感染予防対策を続けましょう】

1. 手洗い・手指消毒
2. マスクの着用
3. 3密の回避
(密閉、密集、密接)



多くの方が触る場所はウイルス・細菌が多く、手を介して感染がひろまります。

【きちんと手洗いできていますか？】

流水だけの簡単な手洗いだけでは、ウイルスや細菌はほとんど落ちていません。必ず石けんを使い、特にトイレに行った後や帰宅後、食事前などは、丁寧に洗いましょう。

（右図参照）

約60秒間しっかり洗おう！



洗い残しやすい部分をチェック！！

（手の甲） （手のひら）



- 最も洗い残しやすい部分
- やや洗い残しやすい部分

指先や節のシワの間は洗い残しやすい部分です。ご自分や家族の手洗いを見直し、正しい方法を身につけましょう。保健福祉センターでは、手洗いで洗い残した部分を確認できる『手洗いチェッカー』を無料で貸し出しています。手洗い方法の確認にぜひご利用ください。

【会計年度任用職員保健師 石持美帆】