

感染予防について

～予防方法を再確認しておこう～

本部保健師 福田 那美



まだ暑さも残りますが、秋の気配を感じる季節となり、これから冬に向けてノロウイルスやインフルエンザウイルス、風邪といった様々な種類の感染症が流行し始めます。

感染は「病原体（ウイルス・細菌等）」、「感染経路」、「感染する恐れがある人」の3つの要因が揃うと成立します。感染を予防するためには、これらの要因のうち1つでも取り除くことが大切です。

今回は、感染症が流行する前から始める予防策として、「感染経路」を断つ方法と咳エチケットについて改めてお伝えします。

予防のポイント

感染経路を断つ方法は、「移さない」「^{かか}罹らない」「広げない」の3つを守ることが重要です。

手洗い・うがいをする

ウイルス等の侵入だけでなく、周囲への感染拡大を防ぎます。帰宅後やトイレの後、食事の前等のタイミングで行うのが重要です。



消毒をする

つり革やドアノブ等不特定多数の人が触れる場所は、ウイルス等が付着している可能性があります。小まめに手指や場所の消毒を行いましょう。



マスクの着用

マスクを着用することで、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぎます。布マスクよりも不織布マスクの方が予防効果が高いとされています。



換気を行う

閉め切った部屋では、空気中のウイルス等が部屋に留まり続けます。部屋の急激な温度変化に注意しながら換気を行いましょう。



適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、ウイルス等が空気中を漂いやすくなり、喉の粘膜による防御力が低下します。湿度は50～60%を保つようにしましょう。



咳エチケット についての 再確認

「咳エチケット」とは、咳やくしゃみをするときに他の人に移さないようにマスク等で口や鼻を覆い、感染を広げないようにする工夫のことです。マスクにはウイルス等を吸い込むことを防ぐ効果があり、特に症状のある人がマスクを着用することで感染拡大を防ぐ効果を発揮します。また、狭い空間で風邪症状がある人の近くにいる場合は、健康な人でもマスクを着用すると飛沫を直接受けるのを防ぐことができるため、感染予防効果が得られます。

「咳エチケット」を行う上で、マスクを正しく着用することが肝心です。

最も感染予防の効果が高くなるマスクの着脱方法

付け方

- ①鼻と口の両方を覆います。
- ②ゴムひもを耳にかけます。
- ③鼻と口全体がマスクで覆われていることを確認します。



NGなマスクの着用方法



鼻が露出している

鼻と口が露出している

外し方

マスクの表面には多くのウイルス等が付着しているため、外す際も表面に触れないよう気をつけましょう。

- ①耳の付近のマスクのゴムをしっかりつかみ、外す。



- ②ゴムを持ったまま、マスクの表面に触れないよう気をつけてゴミ箱に捨てる。



- ③手洗い、手指の消毒をしっかりとる。



マスクを忘れてしまった場合は、咳やくしゃみを手で抑えるのではなく、ティッシュやハンカチ等で口や鼻を覆いましょう。また、マスクの予備を鞆等に入れて持ち歩くこともおすすめです。



最後に

コロナ禍が過ぎ、感染予防に対する意識が薄れてきている頃です。しかし、感染症は重症化する場合があるため、感染経路を断つ方法を実践し続けることが大切です。

また、「咳エチケット」を徹底し周りに配慮するよう心がけ、これからの季節を元気に乗り越えていきましょう！