

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所

管理者 村松 明日美

国内では例年12月に入る頃から流行が始まります。1月から2月の間頃にピークを迎え、例年のインフルエンザの感染者数は国内で推定1,000万人とされております。

インフルエンザは一般のカゼと比べて、とても感染力が強くてまた重症化もしやすい疾患です。

インフルエンザは一般的なカゼとよく症状は似ています。ただ全体的にインフルエンザの方が強い症状が出やすいことがあります。



予防するためには・・・

○手洗い

ウイルスの接触感染を防ぐために、手洗いはとても重要なことです。ウイルスは手や指についた状態でも数時間以上生存できると報告されているそうです。

○せきエチケット

自分の感染を家族や周りの人に拡大させないという意味では、せき・くしゃみをする際に口元を覆う「せきエチケット」が重要です。マスク着用が同様の効果があります。着用した後のマスクには多くのウイルスが付着しています。外したマスクは放置せず、直接ゴミ箱へ捨てましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（50%～60%）を保つことが効果的です。

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

だんらん福祉用具貸与販売事業所
新潟県上越市頸城区北方東拼48番地1
TEL 025-530-3657

