

# 保健管理センターだより

インフルエンザが流行しやすい季節になりました。  
みんなで知って、みんなで注意！

## 【主な感染経路と有効な対策は？】

- ① 感染者が咳やくしゃみをした時に出る飛沫が空気中を漂う間に他の人が吸入して感染します(飛沫感染)。

### 有効な対策としては

感染者自身がマスクをし、飛沫を飛散させないことです。周囲の人も予防策としてマスクをすると有効です。マスクをはずすときは、マスクの表面には手をふれず、耳かけの部分を持ってはずしましょう。

- ② 感染者が咳やくしゃみを手で覆ったときについた飛沫がドアノブなどに、うがいをした時に飛び散った飛沫が色々なものに付着し、それらを触ることが感染につながります(接触感染)。

### 有効な対策としては

人が多く集まる場所から戻ってきたときは手洗いを心がけましょう。

感染の疑いがある場合には、マスクの着用やこまめな手洗いを励行しましょう。

うがいは洗面所でおこない、できるだけ口を洗面に近づけ、飛沫が飛び散らないよう配慮しましょう。

