



のどか通信

平成30年12月



家族が知っておきたい感染症予防

12月にはいり寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザの流行期になってきました。風邪やインフルエンザなどの感染症にかからない為に、在宅でできる感染予防についてお知らせします。



<感染症とは>

感染症とは病原体が体内に入り数が増えることによって引き起こされる病気のことです。私達の周りには沢山の病原体がありますが、『免疫』と言う働きによって体は守られています。しかし、免疫力が高くてもとても強い病原体のため、発症してしまう感染症があります（ノロウイルス・インフルエンザ・結核など）。また、免疫力が低下したときに体内に普段からいる弱い病原体が暴れだす感染症もあります（肺炎球菌・緑膿菌・黄色ブドウ球菌など）。

これらの感染症は薬が効かないこともあり、免疫力を高めて予防することが大切です。

特に高齢の方やがん治療中の方、糖尿病、肝・腎疾患、こうげん病などの病気の方は免疫力が低下しやすく感染症にかかりやすいので注意が必要です。

感染症のサインを早く見つけることが大切になります。

<感染症のサインとは>

高熱・頭痛・咽頭痛・鼻水・咳・筋肉痛・発疹・下痢・腹痛・顔色が悪い・倦怠感・食欲不振・機嫌が悪いなどがあります。風邪の症状に似ていますが、感染症は重症化することもあります。感染症にかからないためにしっかり予防をしましょう。

<感染予防のポイントとは>

①免疫力を高める

インフルエンザや肺炎などの予防接種を受けましょう。
バランスの良い食生活を心がけ、栄養不足を防ぎましょう。
免疫力を高めるビタミン・ミネラルなどを十分摂りましょう。



②感染源を排除する

*消毒や手洗い

汚れがなくても消毒、汚れがある時は石鹸を使いましょう。

*清潔な環境を保つ

こまめに掃除、洗濯、布団干しをしましょう。

*感染源を持ち込まない

マスクを使用しこまめにうがい、手洗いをしましょう。
流行期には人ごみにいかないように気をつけましょう。



咳エチケットの違いはどこでしょう？

良い例



悪い例



お知らせ

11月1日から篠山市にある訪問看護ステーション
「のどか」の中に、訪問介護ステーション「大地」が
できました。
調理、掃除、買い物、入浴介助など日常生活のなかで
何かお困りのことがあれば、ご相談ください。

