

支援は御「縁」から「始」まります。私たち4人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより

発行 平成27年12月号

知っていますか？ 咳エチケット♡

風邪やインフルエンザが流行る季節となりました。風邪やインフルエンザなどの咳やくしゃみの中には大量のウィルスが存在しており、空気や手指を介して感染は広がっていきます。高齢者の場合、風邪やインフルエンザは重度化しやすく、治ったあとも、もとの元気を取り戻せない危険があります。風邪やインフルエンザから身を守り「かからない」「うつさない」を心がけていきましょう。

【インフルエンザウィルスの感染経路】

- 咳やくしゃみと共に放出されたウィルスを吸いこむことによって感染します。
- ウィルスが付着したものを触れた後に目、鼻、口などに触れることで粘膜、結膜などを通じて感染します。

環境表面のウィルス



体内に侵入

●インフルエンザの
予防接種は
お早めに!!

マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



口と鼻を覆う



ティッシュなどで口と鼻を覆う
周囲にかからないよう顔を
そらせ、ティッシュなどで
口と鼻を覆う

すぐに捨てる



鼻を付んだティッシュは
すぐにごみ箱に
口と鼻を覆ったティッシュは、
すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる



他の人から顔をそらす
くしゃみや咳の飛沫は、1～2
メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い



石けんを手に
くしゃみや咳などを押さえた
手から、ドアノブなど周囲の
ものにウィルスを付着させたり
しないために、インフルエ
ンザに感染した人もこまめな
手洗いを心がけましょう。

政府広報オンラインから抜粋