

冬は低温・低湿度を好むウイルスにとって寒く空気が乾燥し、最適な環境となります。高温・多湿の夏よりも長く生存できるようになるため、感染力が強くなります。さらに、空気が乾燥していると咳やくしゃみによる飛沫範囲が拡大し、感染スピードも上がります。一方で寒さのため、人の免疫力は低下します。また、体内の水分量も少なくなりがちになり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

職員の皆様が、一人一人感染症について再確認し、日々気を付けていきましょう！

## ～冬に流行する主な感染症～

	原因	感染経路	症状	治療	予防
インフルエンザ 感染症	インフルエンザ ウイルス A型・B型 C型	飛沫感染 接触感染	1～3日の 潜伏期間あり 38℃以上の発熱、頭 痛、筋肉痛、関節痛 等の全身症状の後、 鼻水・咽頭痛・咳等 の呼吸器症状	症状に応じた 対症療法 抗インフル エンザ薬 ・タミフル ・リレンザ	・マスク着用 ・手洗い・うがい ・栄養と休養 ・室内の加湿・換気
感染性胃腸炎	ノロウイルス など	飛沫感染 接触感染  <u>二次感染 に注意</u>	1～2日の 潜伏期間あり 37～38℃程度の発 熱、激しい嘔吐、下 痢、腹痛、	治療薬なし	・マスク着用 ・手洗い・うがい ・消毒用エタノールで 手指の消毒 ・ドアノブ等、塩素系 消毒液で消毒 ・食品の加熱 (85～90℃で90秒 以上加熱) ・調理器具の消毒
マイコプラズマ 肺炎	肺炎マイコ プラズマ (微生物)	飛沫感染 接触感染	2～3週間の 潜伏期間あり 37～38℃程度の発 熱、疲労感、頭痛、 咽頭痛、咳等	抗生物質 ・エリスロマ イシン ・クラリスロ マイシン	・予防接種なし ・マスク着用 ・手洗い・うがい ・患者との接触を避け る

☆職場でウイルスを広めないためには・・・

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| ①職員に日常生活予防を周知             | ④環境の消毒⇒接触感染予防        |
| ②咳やくしゃみが出る時はマスクの着用⇒飛沫感染予防 | ⑤感染者への対応の確認（嘔吐物の処理等） |
| ③速乾性の消毒アルコールの設置⇒接触感染予防    |                      |