

III 呼吸器感染症の対策

1 注意が必要な感染症

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）・インフルエンザ・かぜ・肺炎など

2 主な症状

発熱・咳・のどの痛み・鼻水・全身の倦怠感や関節痛・筋肉痛、頭痛など
※乳幼児や高齢者は重症化しやすいため、特に注意が必要です。

3 対策

予防の基本は<u>手洗い</u>です。 ・泡立てた液体石けんを使い、こまめに手を洗いましょう。（食事前、排泄後、外出後など） ・アルコール手指消毒薬の使用も効果があります。	咳エチケットを守りましょう。 【マスクがない場合】 ・咳やくしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけましょう。 ・鼻水や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。 ・ティッシュ等がない場合には、腕等で口と鼻をおおきましょう。 ・素手で咳・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手をあらいましょう。
環境整備に努めましょう。 ・アルコールを含んだ消毒液で、ペーパータオル等を使用し、ふき取り消毒をしましょう。（ドアノブやスイッチなど、手が触れる場所） ・湿度を高めに保つことを心がけましょう。	
症状のある者は適切に隔離しましょう。 ・他の避難者と部屋を分けましょう。 ・一人が発症すると他にも患者が発生する可能性が高まるため、周囲の方々の健康観察を徹底しましょう。	【マスクがある場合】 ・正しくマスクを着用しましょう。 ・マスクが湿ってきたら、新品のマスクと交換しましょう。



【正しいマスクの着用方法】



◎咳がひどい、黄色い痰が多くなった、息苦しい、呼吸が荒い場合など、医療機関での治療が必要な場合がありますので、医療救護班等の医師や看護師に相談してください。

◎長引く咳（2週間以上）は、結核なども心配されます。医療機関の受診を勧めましょう。