

がんサロン ひまわりの会  
平成27年11月18日

# 冬に流行する感染症

感染防止対策室

感染管理認定看護師 荒木 大輔

# 冬の時期にはやる病気

## 1. インフルエンザ

⇒38℃以上の高熱、普通の風邪より症状が重い。

さむけ・頭痛・関節の痛み・のどの痛み

## 2. ノロウイルス(感染性胃腸炎)

⇒突然の下痢・嘔吐・発熱

# インフルエンザ予防

栄養と休養を十分にとる

人混みを避ける

適度な温度・湿度

外出後の手洗い・うがい

マスクの着用

ワクチンの接種

# 手洗いの方法

どんな場面で手洗いをするか

⇒①外出後

②調理前

③配膳前

④食事前

⑤トイレ後

# 手洗いの手順

- ①手を濡らしてから石けんを付ける
- ②手のひらを合わせよくこする←力強く5秒間
- ③手の甲を伸ばすようによくこする←右も左もゴシゴシと5秒間
- ④指先・爪の間も入念によくこする←うずを描くように5秒間
- ⑤指の間も入念に←よくこすり合わせて5秒間
- ⑥親指と手のひらをねじり洗いする←親指も忘れず5秒間
- ⑦手首も忘れずに←右も左も5秒間
- ⑧流水でよく洗い流す
- ⑨きれいなタオルで拭き、乾燥させて完了！！

# 正しいマスクの着け方

- ①ノーズグリップ(鼻あての金具)を上にしてマスクをあてる
- ②左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定する
- ③マスクを上下に引っ張り、鼻とあごをおおう
- ④ノーズグリップを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させる