

1 自宅にウイルスを持ち込まない

インフルエンザの感染経路は主に、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」とドアノブなどでウイルスに直接接触する「接触感染」の2種類。外出時のマスク着用は飛沫対策に有効ですが、そのまま帰宅しては自宅にウイルスを持ち込むことに。マスクは玄関先で外しビニール袋に入れて閉じてから捨てます。再装着せずに、取り替えましょう。その後すぐに洗い残さないように手洗い、うがいを。消毒用アルコールで手指を消毒することも有効です。



例年12月〜3月は、インフルエンザが流行します。主な予防策としては

- ① 予防接種
- ② 正しい手洗いとうがい
- ③ 外出時は人ごみを避けマスクを着用
- ④ 室内の適度な換気・温度・湿度
- ⑤ 体調管理

などがありますが、今回は特に自宅でできるインフルエンザ対策について紹介します。

2 室内は適度な温度と湿度に



空気が乾燥すると、のど・鼻などの粘膜の抵抗力が弱まるため、インフルエンザにかかりやすくなります。また、インフルエンザウイルスは温度20度以上、湿度50〜60%の環境で感染力が弱まる特性があるとされています。冬場、暖房などで乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度を保つことも効果的です。ただし、湿度を上げ過ぎると、今度はダニやカビの発生原因に。目安がわかるよう「温湿度計」があると便利です。



気をつけるのは外出時だけではありません。

お家でインフルエンザ対策!

3 こまめな換気を心がけて

どんなに気を付けていても、ウイルスを室内へ持ち込んでいる可能性があります。また、冬場は窓を閉じたままにしがちで、空気が汚れて病気の原因にも。こまめに部屋の換気をして、汚れた空気を入れ替えましょう。1時間に1回が換気の目安。風が部屋全体に通るよう、なるべく対角にある窓

同士を全開に、換気扇や扇風機も同時に使用すると良いでしょう。北海道の住宅は、特に気密性が高い傾向にあるので意識的に換気を心がけましょう。



4 異常行動にご注意を

小児・未成年者がインフルエンザにかかった場合、薬の種類や服用の有無に関わらず異常行動が報告されています。少なくとも治療開始後2日間は一人にしない、高層階の住居の場合は、玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に、バルコニーに面していない部屋で寝かせる、窓に格子のある



部屋で寝かせる。一戸建ての場合は前述に加え、できる限り1階で寝かせる、といった対策を厚生労働省が呼びかけています。