



インフルエンザの予防対策



インフルエンザウイルスは、**高熱が出る1日前**からウイルスを排出すると言われています。

1、飛沫感染…

インフルエンザウイルスを含む鼻水や唾液の飛沫を咳やくしゃみをして、近く（2m以内）で吸い込むことによって感染をします。



①インフルエンザは、**咳やくしゃみ**で感染するので、流行時には人混みを避けます。



②帰宅後 **手洗い** を欠かさずにします。



③ **歯みがき** などで口の中を衛生的に保つことも大切です！



④咳やくしゃみが出る人は、他人にうつさないように **マスク** をつけましょう。



⑤マスクがない場合にはティッシュ等で鼻や口を押さえて、咳やくしゃみをするなど



咳エチケット をすることが大切です。

⑥ご家庭では、インフルエンザを発症した人と発症していない人の寝室を分けたりなどして、



部屋の **加湿と換気** に注意します！部屋の中のウイルス濃度を低減させることは、他の人への感染を予防する上で大切なポイントです。



②接触感染…

手指についたインフルエンザウイルスが目や口や鼻から、体の中に入込むことによって感染をします。

私たちの手は思っている以上に顔を触っています。インフルエンザウイルスがついたドアノブやドアのレバー、電車やバスのつり革など、電話の受話器、コンピューターのマウスなどを触った手で目や鼻や口を触ることで感染することがあります。

一人一人が、手洗いやアルコール消毒をしっかりと行うなど、出来ることから注意しましょう！

お茶をおすすめします。

○抗酸化作用…お茶に含まれているカテキン類は活性酸素が人体の組織を攻撃するのを食い止めて、病気に発展するのを防ぐ働きを持ちます。その抗酸化力はビタミンCやビタミンEの数倍から数十倍といわれています。

○抗菌・抗ウイルス作用…お茶に含まれているサポニンには、抗菌、抗ウイルス作用があり特にインフルエンザウイルスを撃退することで知られています。カゼの予防の時にお茶でうがいをすることが効果的なのはこのためです。

