



## 咳エチケットを心がけましょう ～インフルエンザ予防対策～

この冬も日本全国でインフルエンザが流行しています。季節性インフルエンザのウイルスにはA(H1N1)亜型(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じ亜型)、A(H3N2)亜型(いわゆる香港型と同じ亜型)、2系統のB型の4つの種類があり、春までのシーズン中にどの種類も流行する可能性があります。

インフルエンザの予防対策として予防接種に目が行きがちですが、予防接種はあくまでインフルエンザの重症化を予防する効果があるとされているだけで、インフルエンザが発症しないわけではありません。感染していても全くインフルエンザ症状がでない(不顕性感染)場合、本人も周囲も気が付かずに感染が拡大する可能性も否定できません。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、唾液などの飛沫とともに放出されたウイルスを、鼻腔や気管などの気道に急流することによって感染します。厚生労働省では、この飛沫感染対策として「咳エチケット」を推進しています。

### ◆ マスクを着用しましょう

咳やくしゃみが出る際にマスクをすることで、周囲にウイルスを拡散することを防ぐことができます。もしマスクを持っていない場合、ティッシュや腕の内側などで鼻と口を押え、周りの人から顔を背けるよう1mほど離れて咳やくしゃみをするように心がけましょう。

### ◆ 汚れたティッシュや汚れた手をきれいにしましょう

鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。手の平で咳やくしゃみを受け止めた場合、すぐに石鹸で手を洗いましょう。



『平成29年度 今冬のインフルエンザ総合対策について：厚生労働省』引用

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/>