令和８年１０月　第２６２号

カリタス便り

今年こそしっかり！インフルエンザ感染対策

在宅看護士　岳野美三子

朝晩の冷え込みが強まり、いよいよインフルエンザの流行シーズンが近づいてきました。
早めの対策で、本格的な流行に備えましょう

●予防の基本！3つの鉄則

① 手洗い・アルコール消毒の徹底

ウイルスの多くは「手」を介して口や鼻から体内に侵入します。

・帰宅時、食事の前、トイレの後には30秒以上かけて石けんで丁寧に手を洗いましょう。

・流水で洗えない場所では、市販のアルコール消毒液も有効です。

② 正しい「咳エチケット」

周囲への感染拡大を防ぐためのマナーです。

・咳やクシャミが出るときは、マスクを着用するか、ティッシュ・ハンカチ等で口と鼻を覆いましょう。

・とっさの時は、手ではなく袖や上着の内側で覆うようにします。

③ 室内の「湿度管理」と「換気」

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が下がり、ウイルスに感染しやすくなります。

・加湿器などを使い、室内の湿度を50% ～60%に保ちましょう。

・定期的に窓を開け、室内の空気を入れ替えることも大切です。

当院からのお願い

「**急な高熱**」「**関節の痛み**」「**強いだるさ**」など、インフルエンザが疑われる症状がある場合は、受診前に必ずお電話にてご連絡をお願いいたします。
院内での感染拡大防止のため、ご協力をお願い申し上げます。

電話番号：０９５９−２５−１５５５

インフルエンザワクチン接種について

１０月１日（木）から接種を開始します。

月～金曜日までの午前中のみの接種です。
予約制ではありませんので、
接種希望の方は受付にお声掛けください。