



## 風邪の流行る時期!! マスクを正しく使おう

新年明けましておめでとうございます。皆様さまざまな新年を迎えたことと思います。おめでたい時期ですが、おめでたくない風邪も流行る時期です。しっかり予防して、今年も元気に頑張りましょう!! 本年もよろしくお願いいたします。

### この時期の風邪はいつもとは違う

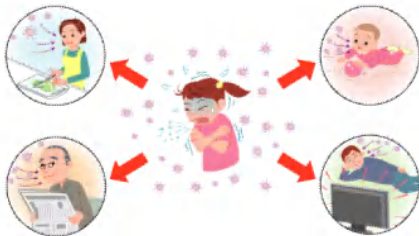
風邪は最もかかりやすい病気のひとつです。原因はさまざまですが、この時期は空気が乾燥しウイルスが浮遊しやすくなりますので、人からの感染に特に注意が必要です。また、体温が低下することで代謝活動が低下し、抵抗力が下がることも感染する大きな原因のひとつです。



### 「感染型」病気の例

#### ■インフルエンザ

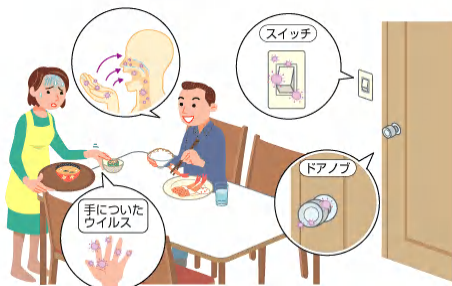
1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れる。気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあるが、かかり始めは風邪と同じような症状のため、気づかず放置してしまう人が多い。感染者のくしゃみや咳からの



空気感染や、ドアノブやつり革などを介した接触感染が原因で、毎年冬から春先にかけて大流行する。

#### ■ノロウイルス

急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱。感染した患者のウイルスが大量に含まれるふん便や吐物を掃除する際に人の手を介して二次感染したり、ウイルスが付着した食器や飲食物を口にすることで感染する。



大流行してニュースに取り上げられることも多く、重症化した場合は死に至ることもある。

### マスクは感染予防・拡大防止の必需品

ウイルスの感染経路として今の時期に怖いのが空気感染です。感染者のくしゃみや咳で飛び出した水分が蒸発して、ウイルスだけが空気中を漂う。これを吸い込むのが空気感染です。マスクは空気感染をブロックできると同時に、感染者が着用することで自分のウイルスを空気中に飛沫させない効果があります。



### マスクの正しい装着方法

マスクを着用していても、装着方法を間違えては効果がありません。「マスクなんてつければいいんじゃないの?」と思いがちですが、「正しい装着方法」がきちんとあります。あなたは正しい装着をしていますか?

#### ■装着前に手を洗う

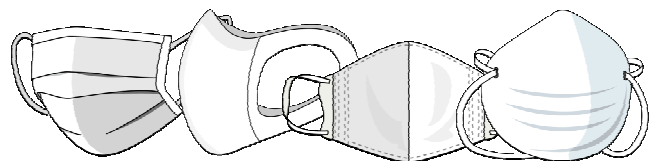
装着する手が感染しては意味がありません。こまめに石けんで手を洗いましょう。

#### ■肌に密着させる

肌、特に鼻、頬、あごに密着するように装着しましょう。密着していないと、隙間からウイルスが進入してしまうことがあります。最近は、鼻にフィットするワイヤー付のマスクもありますので試してみてください。

#### ■自分に合った型やサイズのマスクを選ぶ

単に「マスク」と言っても、様々な形状があります。それは、人間誰もが同じ形の顔をしているわけではないからです。「鼻と口の両方を確実に覆うことができる」これがマスク選びの基本です。



「ヒヤリハットアンケート」の提出をお願いします。

別途配布する「ヒヤリ・ハットアンケート用紙」に記入し、事業所管理担当者に提出してください。手渡しのほか、管轄営業所への郵送でもかまいません。