

冬の院内感染予防について

冬に流行する代表的な感染症として、

インフルエンザ と **感染性胃腸炎** があげられます。

- 日々の感染予防対策が重要となります。
- 発症後の対応をしっかりと！⇒それが院内感染予防となります。

今回もスタッフがインフルエンザや感染性胃腸炎にかからないための予防策と、感染してしまった時の対応について説明していきます。

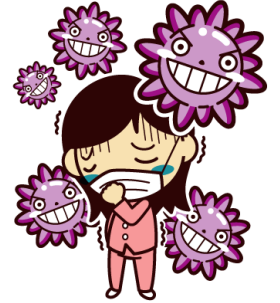
1、インフルエンザについて

① インフルエンザに感染しないために。

- ・インフルエンザワクチンの接種を行なう。
(完全には感染を防ぐことはできませんが、感染した際の症状が軽く済みます)
- ・インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染です。
(接触感染の例⇒ 咳を手で押さえたあとや、鼻汁をぬぐった後にスイッチやドアノブに触れ、それを他人が触れて鼻や口から感染)
- ・マスクの着用を徹底。
- ・こまめな手洗いやうがい。
- ・アルコール消毒による手指消毒の活用。
- ・湿度 60%を保持するよう心掛ける。
- ・温かい水分などをこまめに飲むことで乾燥を防ぐことができる。
- ・感染率の高まる人ごみに出掛けるのは極力控え、出掛ける際には感染防御を心掛ける。

② 発熱した場合! まずは、インフルエンザにそくした対応を。

インフルエンザウイルスに感染した場合の症状は、約1~3日の潜伏期間の後、発症します。



- ・風邪症状（頭痛、咳嗽、鼻汁、喀痰、全身倦怠感）がある場合は、すぐに体温測定をしましょう。
- ・発熱37.5度以上ある場合は、各部署へ連絡し指示を仰ぎ、場合によっては欠勤しましょう。
- ・周囲への感染を防ぐために、マスクを装着して病院を受診します。（当院受診の場合は車内で診察となります。）
- ・インフルエンザ陽性の場合、各部署へ連絡をしましょう。
インフルエンザの検査を受けるタイミング
⇒発熱から**6~12時間**で検査を受けられると良いでしょう。
- ・抗インフルエンザウイルス薬を処方されたら、診断後すぐに服用を開始しましょう。ウイルスの増殖を抑える薬剤であり、発熱から48時間以内に服用しないと効果がありません。
- ・同居家族がインフルエンザを発症したら、細心の注意をはらいましょう。（自己の体温測定を行ったり、感染予防をこころがけましょう。）

③ インフルエンザ解熱後

- ・抗ウイルス薬の影響で解熱していますが、完治したわけではなく、ウイルスは体内に残っています。解熱すると、身体が一気に楽になるため動き回ったりすることで、感染を拡大しやすくなります。
- ・解熱後は、呼吸器症状が出やすい傾向があり、感染が拡大しやすくなります。
- ・**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出勤を控えましょう。**

2、感染性胃腸炎について

①感染性胃腸炎に感染しないために

- ・ ウイルス性の感染性胃腸炎の場合、感染経路は経口感染と空気感染です。
- ・ 手洗いやうがい、マスクの常用を心掛けましょう。
- ・ 便秘をしない。
- ・ 生ものは十分に加熱して食べましょう。
- ・ 免疫力を上げる。

免疫力を上げるためにできることは…



* 体温を上げる。

* 水分を摂る。

→ 体内に水分が不足すると、唾液の量が減り、口から侵入する菌やウイルスを阻止することができません。冷たい水は腸を冷やしてしまうため、白湯や常温の水がおすすめです。

* ストレスを解消する。

②嘔吐・下痢・腹痛・発熱がみられた場合。

- ・ 感染性胃腸炎の疑いがあると考え対応してください。
- ・ 発熱が見られる場合、もしくは上記症状が全て当てはまる場合は各部署へ連絡し、欠勤しましょう。
- ・ 下痢や嘔吐の症状が続いている間は出勤を控えましょう。
- ・ 下痢や嘔吐の症状がある時は、無理に食事を摂らず、脱水にならないよう水分摂取をこまめに行いましょう。
- ・ 食事を摂る時は消化の良いお粥などを摂るようにしましょう。
- ・ 同居家族に感染させないよう感染予防をしましょう。



同居家族のためにできる感染予防対策とは…



- *なるべく家族と違うトイレを使用する。
- *トイレのあとは石けんを使用した手洗いを徹底する。
- *お風呂は最後に入るか、入らずシャワー浴にするなどの配慮をする。
- *嘔吐した場合はうがいも徹底する。
- *換気をこまめにする。
- *消毒は次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

(詳しい消毒方法は P.5～7 参照)

※便や吐物は付着して乾燥するとウイルスが空気に浮遊します。そして空気感染するので、清掃や消毒はなるべく早く行うことが重要です。

③嘔吐・下痢・腹痛・発熱の症状が改善したら…

- ・症状がなくなれば出勤は可能ですが、便からのウイルスの排出は数週間から数か月にわたり続くことがあります。そのため、排便後の石けんを使用した手洗いは徹底しましょう。
- ※日にちが経てばウイルスの繁殖力や活力は弱くなっていきます。