

主な症状

- 症状
高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、喉の痛み、鼻水
- 発症
急激な熱の上昇
- 症状の部位
強い倦怠感など全身症状



家庭内感染とは

- 家族が濃厚接触などで、家庭内でインフルエンザなどに感染してしまうこと。



感染対策アイテム

- ハンドソープ
手肌をしっかり殺菌、消毒。一部手荒れに配慮した、うるおい成分と適量の泡ハンドソープの商品がある。
- 手指消毒剤
幅広いウイルス、細菌に対応している。
- うがい薬
殺菌、消毒、洗浄、口臭の除去に使える。
- マスク
自分から出る飛沫を防ぐ。新型コロナウイルス感染症も流行しているため、同時に予防できる。

家庭内感染予防

- 手洗いのポイント
流水と石鹸で30秒以上かけて洗う。
手指消毒剤での手洗いは15秒以上かけて手に擦り込む。
ハンドタオルの共有は避ける。
- 食事
時間をずらす。別のテーブルで食事をする。
大皿料理などは避け、食事は別々に盛り付ける。
- 洗濯
帰宅後すぐに外出着を脱いで洗う。
鼻水などが付着した場合は、塩素系消毒液に30分以上浸して洗濯。
- 掃除のポイント
人が使った台所や洗面台またはお風呂などは、汚れが残ったままでは消毒の効果が出ない。
できるだけ最初に汚れを落とす。アルコール入りの洗剤を使う。
- 歯磨き
歯磨きをするときは、最低でも3分、口腔ケアが効果的です。
一か所を20回以上 朝起きてすぐする。舌も磨く。
- 部屋の予防
部屋に入る前など、ウイルス殺菌効果のあるエタノールが、含まれたアルコール消毒剤を用いて手指の消毒を行ったり、加湿器などで湿度を50%から60%に保つ。



まとめ

今、新型コロナウイルス感染症が流行しているため、インフルエンザの予防も徹底的に行うことが大切になってくる。感染対策アイテムもできるだけ使うようにする。