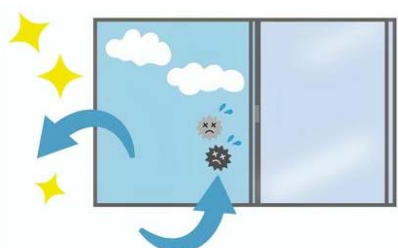


すずらん元気アップ通信

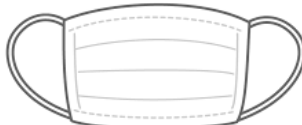
～感染症予防を日常に～ ※第3号

こんにちは、訪問看護のすずらんです！気温が低下し、乾燥が強くなってくると感染症が流行ってきます。
感染症に発症すると、治っても筋力・体力が低下し、日常生活が大変になります。感染予防を日常にしましょう！！

●自分を守り、周りの大切な人にうつさないためにも基本的な感染対策を心がけましょう。



換気



マスク着用等の
咳エチケット



手洗い



人混みを避ける
2m



体調を整える

● 病気の流行の確認もしっかりと！

11月	12月	1月	2月	3月	4月
-----	-----	----	----	----	----

冬に流行しやすい感染症をチェックしましょう！

インフルエンザウイルス

流行前の予防接種を忘れずに！
症状は発熱や倦怠感・頭痛など様々です
※発症翌日から5日後、
かつ解熱後2日までは自宅療養です！

ノロウイルス

ノロウイルスに感染した食物から感染します
症状は下痢・嘔吐です
※下痢や嘔吐などの症状が治まり3日以上
経過するまで自宅療養しましょう。

新型コロナウイルス

1年を通して流行しています。65歳以上の方は、予防接種も検討しましょう！
症状は、喉の痛み・鼻水・咳・発熱・頭痛・倦怠感・関節痛・筋肉痛・味覚障害などです。
※発症の翌日から5日間は自宅療養をしましょう。

● 身近な物にも消毒

手指消毒 ⇒ アルコール
嘔吐物や便での汚染 ⇒ 塩素系漂白剤 0.1%
ドアノブ、フローリング、便座など ⇒ 塩素系漂白剤 0.02%

ウイルス全般に
効果あり！



皮膚や目につかない為の
ゴム手袋を忘れずに！！

消毒液の作り方



- ① 500mlのペットボトルに、水を半分入れる。
- ② 「家庭用 塩素系漂白剤」を①に入れる
0.1% → ペットボトルキャップ 2杯
0.02% → ペットボトルキャップ 半分弱
- ③ ①に水を加えて、500mlにする。

※時間・気温・日光で効果が減っていきます。
保存期間は 0.02%で一日、0.1%で1か月
程ですが、基本的には使い切りましょう！！
保存する場合は、濃い目に希釈し日光を避け
て保管しましょう。

体調に違和感を感じた時には病院を受診しましょう！また、すずらんへの連絡もお願いします！