

平成 30 年 9 月 26 日  
株 T・S・O 安全衛生委員会

## インフルエンザ対策について

毎年 10 月頃から、インフルエンザが流行する時期を迎え、11 月から 2 月にピークを迎えます。

株 T・S・O 安全衛生委員会は、昨年同様にインフルエンザ対策について、改めてお伝えします。

予防を徹底して行い、インフルエンザにかかるないよう気を付けましょう。

### 1. インフルエンザに対して、次のように思っていませんか。

- ・ 昨年インフルエンザを発症して抗体ができているため、今年は発症しない。
- ・ 予防接種は済んだため、対策は特に行う必要はない。

一般的に、1 度インフルエンザを発症した場合、2 度目は抗体ができるためインフルエンザが発症する確率は低いと言われています。しかし、インフルエンザウイルスの型は複数あるため、違う型のウイルスに感染すると、インフルエンザを発症します。

また、予防接種を行っても、インフルエンザを発症するケースがあります。

予防接種は、インフルエンザウイルスが「体内への侵入を防ぐ」効果はありません。

予防接種は、ウイルスに感染しても「**重症化を防ぐ**」ためのものと考え、早めの予防接種を行うと同時に、日頃からインフルエンザを発症しないよう対策をします。

### 2. インフルエンザ対策

#### (1) 予防接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザ発症の可能性を減らし、また発症しても重症化を防ぐ効果があります。しかし、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することが望されます。

#### (2) 正しい手洗い、効果的なうがいをしましょう。

別紙《資料 1》・《資料 2》参照



**(3)日頃の健康管理に気を付けましょう。**

- ①十分な睡眠をとる。
- ②バランスの良い食事をとる。
- ③適度な運動をする。
- ④極端な厚着、薄着をしない。  
(寒さに対する抵抗力をつける)



**3. インフルエンザにかかったと思ったら**

**(1)早急に医療機関にて検査を受けましょう。**



**(2)就業先(派遣先)へ必ず連絡をする。**

※余裕があれば TSO へも連絡をする。

**(3)やむを得ず外出する場合は、**

- ①マスクをしましょう。
- ②人混みはなるべく避けましょう。
- ③帰宅後、手洗い、うがいをしましょう。

**(4)水分補給をしましょう。**

スポーツドリンク、ジュースなど自分が飲みたいもので構いませんので、忘れずに水分を補給しましょう。

※アルコールの摂取は控えましょう。

**《参考》 インフルエンザと風邪の症状の違い**

	インフルエンザ	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・局所症状 (咳、鼻水、喉の痛み など)</li><li>・全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛 など)</li><li>・急激に発症(1~3 日程)</li><li>・38°C以上の発熱</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・局所症状 (咳、鼻水、喉の痛み など)</li><li>・比較的ゆっくり発症</li><li>・37°C~38°C</li></ul>
流行時期	・主に 11 月~2 月	・年間を通じて発症

※症状には個人差があります。

《資料1》

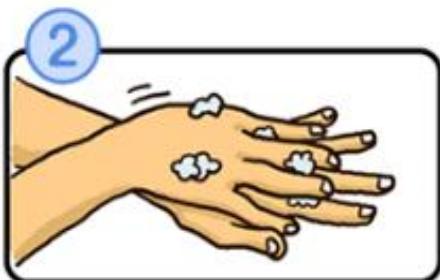
## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

《資料2》

## 効果的なうがいの方法

1度目



食べかすなどを取るために口に含んで比較的強くうがいする。

2度目



上を向いて、のどの奥までうがい液が届くように15秒間程度うがいする。

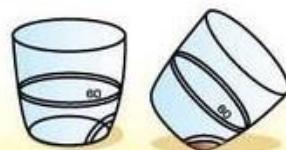
3度目



2度目と同じうがいする。

### インジンうがい薬のうすめ方

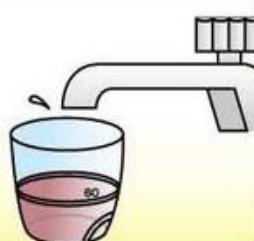
1



(1回盛り約2ml)

上部に付いているコップを傾け、底に斜めに刻んである目盛りに合わせてインジンうがい薬を入れます。

2



コップを水平にもどし、上に刻んである水平の線まで入れて薄めます。

3



これを上の方法で3回に分け使用し、1日数回うがいしてください。

(引用元：水野産業株式会社 <http://mizunosangyo.co.jp/>)

※うがいは、2～3セット行うのが望ましいとされています。