

今シーズンは今までのところ当法人でインフルエンザの蔓延（流行）は起きていないようです。あと2ヶ月程頑張りましょう。

インフルエンザについては、新聞・雑誌やネットに情報が豊富にあるのであえてまた追加する必要もないのですが、簡潔に記しておきます。

インフルエンザウイルス（A型、B型、C型の3種類あるが、ヒトで流行するのはA型とB型）による流行性感冒；一般的に普通の風邪と比べて症状が急激で重い；飛沫感染と接触感染が多い；潜伏期間は1～3日。

1. **予防が最も大切です：**

- ・ワクチンの**予防接種**を受ける（卵アレルギーの人は要注意）。
- ・うがい、**手指のアルコール消毒、薬用石鹸での手洗い**（想像以上に効果的と思われます）、**洗顔、靴底のアルコール消毒**。
- ・**マスク**を着用する、人ごみを避ける。咳をしている人からは離れる。
- ・部屋の**湿度**を保つ（50～60%）、時々換気する。**ドアノブや手すりなどを消毒**する。
- ・十分な**休養、睡眠、栄養**をとる。

2. インフルエンザの症状（38℃以上の高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、風邪症状など）が出たら：

- ・医療機関を受診し、簡易キット検査を受ける。
- ・インフルエンザと診断されたら治療薬（タミフルやリレンザ等。発症後48時間以内にのみ始めないと効かない）を服用する。
- ・治療開始して少なくとも**5日間は就業禁止で自宅休養する（他のスタッフに迷惑をかけられないから就業を続けよう などとは決して思わないこと）**。
- ・5日間が過ぎ、48時間以上解熱していたら就業可。
- ・職場復帰後も、**マスク・手洗いや手指消毒・うがい**を徹底する。
- ・診断されなくても、高熱で体調不良であれば休業する（年休処理）。**遠慮無用**。

3. 同居家族がインフルエンザにかかったら：

- ・当園では**予防的な就業禁止**とはしない。 ・うつされないよう注意する。
- ・**マスク・手洗いや手指消毒・うがい**を徹底する。勤務中は**マスク**を着用する。

武漢発の新型コロナウイルスによる肺炎に対しても、現在できる予防対策は**マスク・手洗い（手指消毒）・うがい**程度なのですが、正しくこまめに実行することが肝要です。

令和2年1月31日（金） 羽井佐 利彦

（以上は羽井佐個人の見解であることを書き添えておきます）