

# インフルエンザの感染予防方法

名古屋検疫所 検疫衛生課長 菊池 均

インフルエンザは、ウイルスが、  
口、鼻、目に入った時に感染します。  
皮膚についただけでは感染しません。

## 防護服の重要性の順位

### 1. マスクを着用すること

マスクの使い分け：

屋内で咳の激しい患者と同席するなら、N95 マスクを推奨。  
通常はサージカルマスクが有効。裏表を間違えないこと。

### 2. メガネ、ゴーグルを着用すること

ゴーグルは長時間使用すると曇りやすいので注意。  
保護メガネで効果は充分ある。

### 3. 自分の口、鼻、目に触れないこと、手指消毒すること

### 4. 汚染されたドアノブ、手すりなどを消毒すること

### 5. 汚染地域から離れるときに防護服、手袋を適切に脱ぐこと

## 手袋の着脱方法

手袋の表面がべとべとに汚れている状態をイメージして脱ぎましょう。

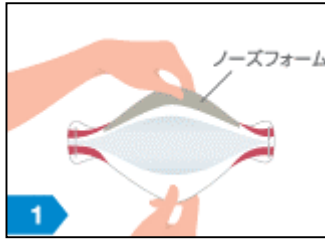


手袋をしている手で脱ぐときには、外側を触れて脱ぐようにする。



手袋を脱いだ手で脱ぐときには、内側を触れて脱ぐようにする。

## N95 マスクの着用方法とシールチェック



マスクを図のようノーズフォームを上にして持ちます。  
ノーズフォーム中央を親指で押して鼻当てを曲げながら、鼻当て部とあご当て部を完全に開きます。  
あご当て部を展開し完全に開いてください。



鼻当て部とあご当て部を開く時、上下ゴムバンドを上下に分けてください。  
マスクを口に当てます。  
ノーズフォームが鼻の位置にくるように、あご当て部があごを包むようにかぶせます。



マスクをあごにしっかり押さえながら上ゴムバンドを頭頂部につけます。



下ゴムバンドを頭頂部を経て、首まわりにつけます。  
鼻当て部とあご当て部を顔にあわせて広げます。



両手の指で鼻当てが鼻に密着するように軽く押します。



両手でマスクを覆い、空気の漏れをチェックして密着の良い位置にマスクを合わせます。

## 取り外し方法

素手の場合、ゴムバンドを持ってはずします。手袋をしている場合、マスク前面をつかんで外します。

## 防護服着脱手順

1. タイベックを着る。長靴を履く。
2. N95 マスクをつける。
3. タイベックのフードをつけて、ゴーグルをつける。
4. 手袋（内層）をつける。
5. 手袋（外層）をつける。
6. 手袋の裾をテープでとめる。（手袋の脱落防止）



## 脱衣手順

1. 外層の手袋をアルコールスプレーで消毒後に、脱ぐ。



2. ゴーグルを脱ぐ。



3. タイベックを脱ぐ。



4. N95 マスクをはずし、手袋を外し、手を消毒する。手袋を外す時は、外-外、中-中で脱ぐ事。

