

Patient Education

感染症の拡散防止

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

このトピックについて

簡単に拡散する病気が常に周辺に存在しています。これらの病気は、人から人に広がる可能性があります。動物から人に広がることもあります。また、これらの病気は、水、土、食べ物、空気の中に存在する病原体を介して広がります。

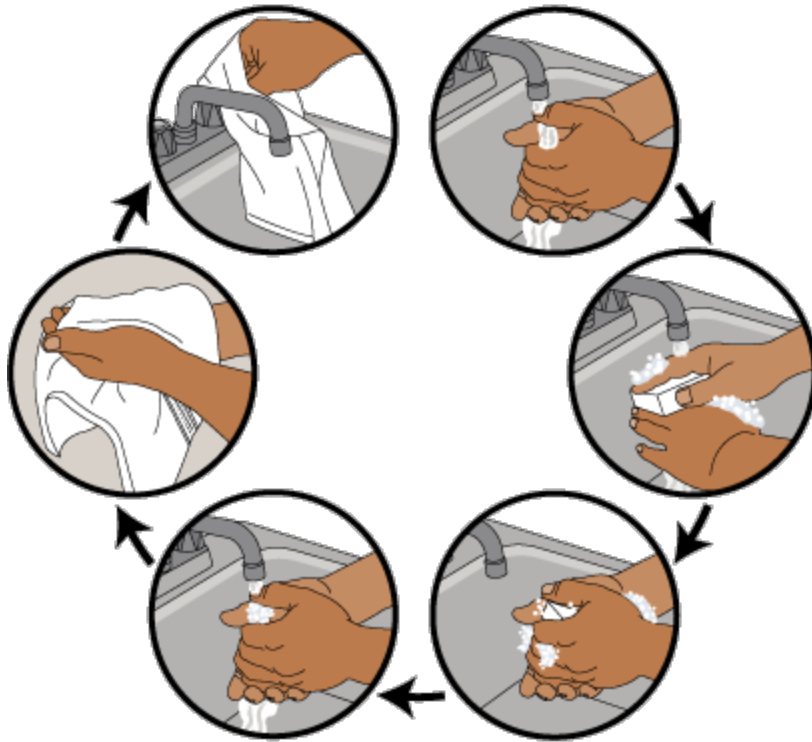
麻疹など一部の病気はワクチンで予防または管理することができます。しかし、ワクチンや治療薬がない病気もあります。このため、病気の拡散を予防することが重要です。

一般

政府や病院は、人々の行動を分離し、制限するためにいくつかの慣行を実施する場合があります。各慣行は、病気が広がるのを抑止または制限するためのさまざまな役割があります。

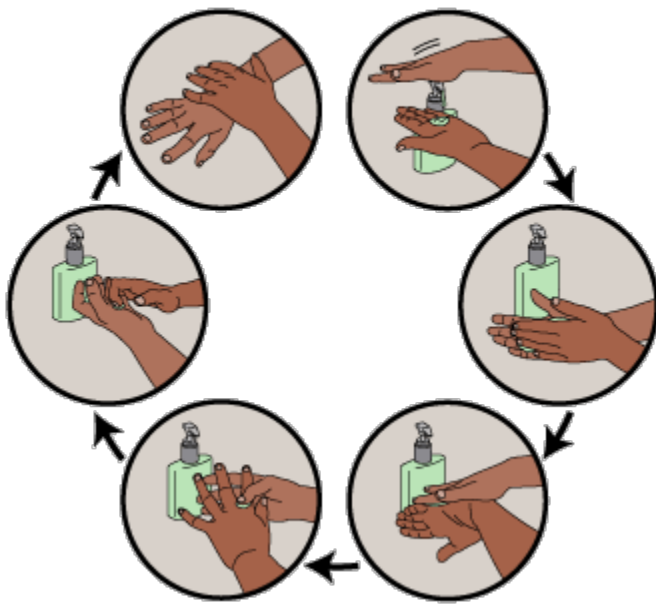
- 隔離
 - すでに発病している場合に行います。
 - 自宅、病院、クリニックで行います。
 - 発病した患者はしばしば他の人から隔離されます。
- 隔離
 - ウイルスに曝露したが未発症の場合に、健康な人から隔離するために行います。
 - 自宅、または選択された場所で行います。
 - 衛生当局職員が検温をし、症状を報告するように指示します。
- 社会的距離の確保（ソーシャルディスタンス）
 - 健康な人との接触を制限します。つまり、他の人から6フィート（1.8メートル）以上の距離を置きます。
 - 学校や職場は休みになるか、自宅で勉強したり仕事をしたりする場合があります。
 - 社会的なイベントは中止されます。一部の店、レストラン、ジム、劇場などは国民を保護するために休業となります。

手洗い



20秒間こする

手の除菌



健康に過ごす



この健康問題を回避するためには何をすれば良いですか？

- 頻繁に、毎回 20 秒以上、石鹸と水で手を洗います。特に咳やくしゃみの後は徹底してください。石鹸と水がない場合、60%以上のアルコールベースの手の除菌剤を使用します。除菌剤を少なくとも 20 秒間手に擦り込みます。
- 手を鼻や眼、口に近づけないでください。病原体は、これらの部位を伝って最も頻繁に体内へと侵入します。
- タオル、ティッシュ、食べ物、飲み物を病気の人と共有することは避けてください。
- 人混みを避けます。できる限り家にいるようにしてください。集団の中になければならない場合は、頻繁に手を洗ってください。少なくとも 6 フィート (1.8 m) 離れるようにしてください。握手、ハグ、ハイタッチは控えます。
- 毎年インフルエンザ予防接種を受けてください。

家やその他の場所で微生物の拡散を防ぐためには：

- 病気であれば、家にいてください。可能であれば別の部屋に留まってください。症状が表れる数日前にも、症状がある場合と同じように、病原体を拡散する可能性があります。
- 咳やくしゃみをしたくなったらティッシュで口と鼻を押さえます。肘の内側に咳き込んでも構いません。使用済みティッシュはゴミ箱に捨て、それに触った手をよく洗います。

- カウンターや流し、蛇口、ドアノブ、電話、リモコンおよび照明スイッチなどを漂白剤などの殺菌剤入りの洗剤で拭き掃除して、家をきれいに保ちます。食器類は食器洗い機か熱い石鹼水で洗います。多くの病原体は24時間、固体面上で生存することができます。

役に立つヒント

隔離された状態にいることはストレスになることがあります。ここでは、少しストレスを軽くするためのヒントをいくつか紹介します。

- 隔離される前に計画を立てます。家族全員とペットが自宅で2週間以上過ごすための準備をします。
- 全員に十分な食べ物と水を用意します。
- 体温計が動作することと、アセトアミノフェンなどの解熱剤があることを確認します。
- たくさんのティッシュペーパー、手の除菌剤、クリーニング用品があることを確認します。
- 各個人が必要とする数週間分の十分な処方薬があることを確認します。計画を立てる時には、仕事、学校、育児について考慮します。仕事や学校など、通常の活動を家で行う必要がある場合もあります。
- この期間に家族や友人と連絡を取り合う方法について計画を立てます。
- 隔離について信頼できる情報源を持ちます。小さいお子さんに説明する時には簡単な言葉を使いましょう。
- 家族が病気になった場合のケアの方法について考えましょう。自宅で家族を他人から隔離することは可能ですか。

費者情報の使用および免責事項:

この情報は特定の医学的アドバイスではなく、医療従事者から得られる情報の代替となるものではありません。これは一般的な情報の概要にすぎません。病状、病気、怪我、検査、手術、治療、療法、退院指導、ライフスタイルの選択肢に関する情報をすべて含んでいるわけではありません。あなたの健康状態と治療手段の選択に関する詳細については、担当の医療従事者にご相談ください。この情報から、医療従事者のアドバイス、指示、推奨を受け入れるかどうかを決定しないでください。適切な治療を助言する知識を持ち、そのための訓練を受けているのは、担当の医療従事者のみです。

