

Patient Education

感染症の拡散防止

本情報の正しい理解と利用のため、下記の

「消費者情報の使用方法と免責事項」をよく読む必要があります。

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

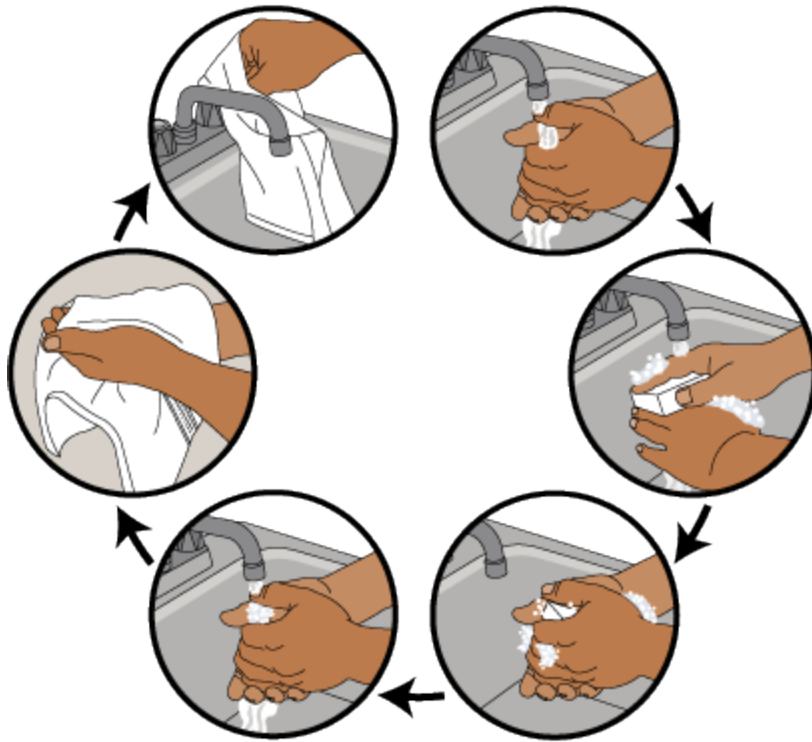
政府や病院が隔離して人々の移動を制限するための方策を講じる場合があります。これらはそれぞれ、病気の蔓延を止めたり制限したりするために、異なる役割を担っています。

- 隔離
 - すでに感染している場合に使用します。
 - 自宅の場合も、病院やクリニックの場合もあります。
 - 患者は通常、他の人から隔離されます。
 - 他の人は、手袋、マスク、眼鏡、ガウンを着用したうえで看病する場合があります。
 - 病室によっては、感染が広がらないように部屋の中に特別な空気の流れを作っているところもあります。
 - 機器の種類によっては、使い捨てのものもあります。
- 検疫
 - 感染したが、まだ症状が出ていない人を健康な人から遠ざけるために使用されます。
 - 自宅や指定場所で行われます。

- 保健所から体温を測って、その症状を報告するように指示されることがあります。
- 。
- ソーシャルディスタンスング
 - 健康な人同士の密接な接触を制限します。これは、他の人から6フィート（2メートル）以上の距離を置くということです。
 - 学校や職場が閉鎖されたり、自宅学習や自宅勤務のための方法が提供されたりします。
 - 社会的なイベントが中止になる場合があります。一部の店舗、レストラン、ジム、映画館などが、公共安全を守るために閉鎖されることがあります。
 - 従業員と自分の間に従業者と自分の間についたてを置きます。

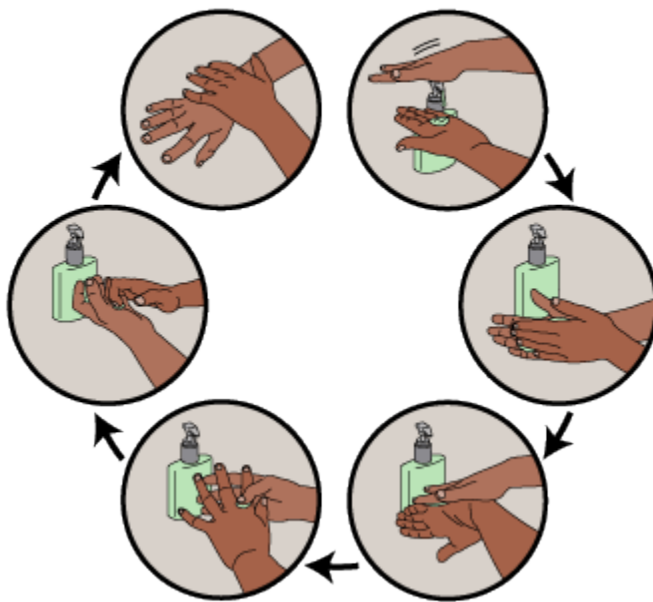
Image Filename

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

隔離に入ることは大きなストレスになります。ここでは、少しでもストレスを軽減するためのヒントをご紹介します。

- 隔離前に、計画を立てます。家族全員とペットが自宅で最低2週間過ごすための準備をします。
- 全員分の食料と水を用意します。
- 正常に機能する体温計と、アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの解熱剤を用意しておきましょう。
- ティッシュや手の消毒液、掃除用具などをたくさん用意しておきましょう。
- 各人が数週間で必要となる処方薬を十分に確保しておきます。仕事や学校、保育所などを考慮して計画を立てましょう。仕事や学校などの通常活動を、自宅から行う必要があるかもしれません。
- この間、家族や友人とどのように連絡を取るかを計画します。
- 隔離についての信頼できる情報源を確保します。幼い子供たちにわかりやすく説明してあげます。
- 家族が病気になったとき、どのように看病するかを考えておきます。自宅でその人を他の家族と隔離するのは可能ですか？
- この大変な期間は、必要に応じて家族や友人に助けやサポートを求めてください。

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、医療提供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オプションに関する詳しい情報については、かかりつけの医療提供者と相談する必要があります。この情報によって、医療提供者のアドバイス、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。かかりつけの医療提供者だけが、どのような治療が適しているかアドバイスする知識を持ち、訓練を受けています。

<https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22

© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.