

# ワンポイント介護

## 感染症、食中毒の対処

高齢者は体力が弱く免疫力も低下している方が多いので、インフルエンザや食中毒の感染症にかかりやすく、かかると治りにくいです。しばしば重篤な状態になることもあります。

感染を防ぐには次のような3つの原則があります。なかでも有効なのが感染経路を断つことです。手洗い、うがいをこまめに行うことで菌の付着をかなり防ぐことができます。日ごろから習慣づけておきましょう。

### ●感染予防の3原則●

#### 1、感染源を取り除く

感染症発症者の早期発見と早期治療で感染源そのものを取り除く。

#### 2、感染経路を断つ

外出後の手洗い、うがい、マスクの着用などで感染源を持ち込まない・持ち出さない・広げないようにする。

#### 3、免疫力を高める

普段から栄養のある食事、適度な睡眠、運動習慣を身につけ、体の免疫力を高めておく。

※ ご家族は、日ごろから高齢者とともに自分自身も清潔を心がけ、感染予防を実行しましょう。感染症は発見が遅れると深刻な状態になります。体調に変化があったら早めに受診しましょう。

身近な人の在宅看護 自由国民社 参照