

+ 安全だより

(公社) 大館市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会 No.50

冬場の健康管理・転倒事故防止

インフルエンザに注意しましょう！



インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。

例年 12 月～3 月頃に流行します。インフルエンザは、通常の風邪のようにのどの痛み、鼻水、咳などの症状がありますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く現れるのが特徴です。疑われるような症状が出たら、すぐに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザにかからない！うつさない！

かからないようにするために・・・

感染経路（飛沫感染、接触感染）を断ちましょう！



飛沫感染とは・・・

かからないためのポイント

感染者の会話や咳、くしゃみなどから放出されたしぶき（飛沫）を吸い込むことで感染します。

接触感染とは・・・

ドアノブなどさまざまなものに付着しています、それらに触れた手で目・口に触れると感染する可能性があります。

- 外出から帰宅したら、手洗いの徹底を心がける。アルコール入りの消毒液も有効。
- 栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも効果的。
- 毎年予防接種を受ける。
- 感染者が家などにいるときは、感染者と接する時間を短くする。
- 人混みに出るときはマスクをする。



うつさないようにするために・・・

かかってしまったら、ほかの人うつさないことが大切です！



咳エチケットとは・・・

咳エチケットのポイント

感染力は、ふつうの「かぜ」とはくらべものならないほど強力です。もしかかってしまったときは、ほかの人にうつさない対策が必要です。
「咳エチケット」を守り感染を広げないようにする心づかいが、感染の拡大を防ぎます。

- 咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。
- ティッシュなどが無い場合は、袖口で口を押え、飛散しないように配慮。押えた手はよく洗う。
- 熱や咳、くしゃみなどの症状がある人は、マスクをつける。



「かかったかな？」と思ったら・・・



できるだけ早めに医療機関を受診しましょう！

STOP! 転倒事故 転ばぬ先の足元確認



危険な場所を知り予防しましょう

●過去の転倒災害から見た・・・ワースト3

1位 通路（駐車場から自宅等）

2位 駐車場

3位 出入口（段差・スロープ等）

●スベリやすい場所では・・・

除雪、融雪、砂敷き、マット、注意表示など、可能な範囲で防止策を行いましょう。



正しい靴を選び、意識して歩こう

●靴を選ぶポイント



靴底の形状	長 所	短 所
金属ピンタイプ	アイスパーンに強い	床・タイルでは滑りやすい
深い溝タイプ	湿雪でのグリップが強い	アイスパーンで滑る
柔らかいコムタイプ	スタッドレスタイヤの効果あり	経年劣化のリスクがある
滑り止め配合ゴムタイプ	ガラス繊維・アルミ粒子など効果あり	配合剤により大差がある