

- ・部屋の中に濡れたタオルを干して、調湿に活用する(加湿器を使うと家の中にカビが生えた経験がある人が意外に多い)
- ・人が使った後のティッシュペーパーを素手で触らない
- ・食事の時間も罹患者は寝室から出てこないようにする(寝室で1人離れて食事する)
- ・罹患者が小さい子どもの場合は、母親がいつも一緒にいるので、マスク・眼鏡を着用し、うっかり自分の手が口や目にいくことを防ぐように工夫している
- ・罹患者が使った食器を煮沸する

いずれも、日頃から実行して、いざというときに役立っている感じがします。

## 日頃からの心構えと準備

また、以下の例は感染対策とは少し違う話題ですが、小さい子どもが何人かいる家庭には参考になると思って、時々話題にしています。

花粉症対策で、いつも外出先から帰ったらお風呂場で衣類をすべて脱いで洗濯機に放り込む、できればそのままお風呂に入り、顔を洗ってうがいすることを家族全員で実行

している家庭では、それをするようになってから花粉症対策としてもうまくいっているが、風邪もひかなくなったと話していました。

花粉もウイルスも外から家の中に持ち込まないことが大切なんだと実感する話です。

小さい子どものいる家庭では、熱などが出ていざ病院に行くとなると、おむつや着替え、小ぶりのタオルケットなどいろいろ持って出るのが大変なので、「夜間に病院に行く」ことを想定した病院セットを車の中にいつも用意しているという人もいました。熱がでて喘息発作を起こしても、とにかく汗をたくさんかくので、タオルをたくさん用意して、玄関の下駄箱の上に、スポーツドリンクやオレンジジュースなどといっしょに置いておくという人もいました。

熱が出た、嘔吐したというようなことが起こると、とかくあわててしまいますが、いろいろなことを日頃から準備しておくことで冷静な対処ができるので、家庭の中でのこういった準備もとても大切なことだと思います。

### 引用・参考文献

- 1) 新型インフルエンザ対策(A/H1N1)ぜんそくなどの呼吸器疾患のある人へ(平成21年度厚生労働科学研究費補助金(特別研究事業)成果物).  
<http://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/25098.pdf>