

# 感染症に注意

しっかりと予防して寒い季節も元気に過ごしましょう

気温が下がり空気が乾燥する冬は、さまざまな感染症が流行しやすい時期です。特にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、人によっては重症化する恐れもあります。

感染を広げないために、あらためて感染症予防対策について確認し、一人一人が対策を心掛けましょう。

## 予防のポイント

### ◆手洗い

流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去できます。外出後はもちろん、食事の前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

### ◆換気

定期的に部屋の換気を行いましょう。(1時間に1回を目安に)

### ◆睡眠と栄養

免疫力を高めるために、十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食事を日頃から心掛けましょう。

### ◆マスク着用と咳エチケット

医療機関や高齢者施設に行く時は体調不良の時など、場面に応じたマスクの着用をお願いします。

また、マスクがない時に、咳やくしゃみが出る場合は、飛沫感染防止のため、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそらしましょう。

## 咳エチケットを守りましょう



### ◆体調不良の時は

風邪のような症状がある、熱っぽいなど、体調が悪いときは、無理をせず、自宅で療養しましょう。

### ◆流行前の予防接種

予防接種は、発病予防や重症化予防に効果があります。予防接種を希望される人は、流行前に受けておきましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。