



## 冬の感染症予防!!

風邪・インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）等が流行しています。。感染症にかからないようにするには、手洗い・咳エチケット・栄養と休養等通常の対策が大切です。基本的な感染症の予防対策は新型コロナウイルス感染症にも有効です。

### 感染症にかからないために・・・

#### 1 感染経路を断つ（飛沫感染・接触感染を防ぐ）：こまめな手洗いが基本です。

いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスが付き、感染原因になることがあります。感染症の重要な基本の予防策は「こまめな手洗い」です。帰宅時、食事の前、マスクを外した後など、せっけんを使って30秒くらいしっかり洗いましょう

##### 飛沫感染とは

感染者のくしゃみや咳・つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、近くにいた人がそのウイルスを口や鼻からすいこみ感染：（\*劇場、満員電車など人が多く集まる場所）

##### 接触感染とは

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りのものに触れてウイルスが付く。他の人がその物に触って手にウイルスが付着、その手で口や鼻を触って粘膜から感染：（電車バスのつり革、ドアのノブやスイッチ等）

#### 「咳エチケットが大切」

「咳エチケット」は、自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないために、マスクやハンカチを使って、口や鼻を押さえます。マスクもハンカチもないときは、服の袖や上着の内側でおおいます。咳などの症状のある時は「咳エチケット」をしましょう。



#### 2 免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。また感染した時症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。

#### 3 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内は適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。こまめに水分補給をして、のどを湿らせておきましょう。

#### 4 人混みには出かけない

#### 5 部屋の換気をこまめに



\*体調不良の時は早めに受診し、ゆっくり休養してください。