

冬は特に重要!

感染症対策

冬は、のどの粘膜が乾燥し、インフルエンザやコロナウイルスなどのウイルスに感染しやすく、ノロウイルスによる感染性胃腸炎也多発する時期です。咳エチケットや手洗いの実施など、一人ひとりが感染対策に努めましょう。

石けん等でこまめな手洗い



(イラスト): 厚生労働省

- 外出後、調理前後、食事前、排泄後など、こまめに洗いましょう。
- 石けんでよく洗い、流水でしっかりすすぎましょう。時間は30秒以上が目安です。
- 手洗いができない場合は、アルコール消毒液をよく手に擦り込み、消毒しまししょう。ただし、ノロウイルスは、アルコール消毒が効きにくいウイルスのため、予防には手洗いが重要です。

咳エチケットとマスクの着用

- 咳エチケットとして、感染症を他人にうつさないよう、咳やくしゃみをする際に、マスクなどを使って、口や鼻をおさえましよう。飛沫が手についた場合は、すぐに手洗いをしまししょう。
- 正しくマスクを着用しまししょう。飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことに有効です。

正しいマスクの着用



こまめな換気

30分に1回、窓を開放して換気を行いましょう。空気の流れを作るために、二方向の窓を開放しまししょう。窓が一つしかない場合、ドアを開けると換気ができます。

3密を避け、社会的距離を確保

密集、密接、密閉を回避し、人との距離はなるべく2m、最低1mは確保しまししょう。

《その他》

十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましよう。



《参考》厚生労働省 感染症の予防について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212515_00001.html