

流行前からしっかり対策！

感染症予防に知っておきたい4つのポイント

気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスの活動が活発になるため、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などさまざまな感染症が流行しやすくなります。

感染症の種類は違っても、基本的な予防方法は同じです。しっかりポイントを押さえて感染症を予防しましょう。

ポイント1 こまめな手洗いが一番の基本

いろいろな場所を触ることで、気づかないうちに手にウイルスなどが付着します。その手で、鼻や口などに触ることで粘膜からウイルスが侵入して感染します。

帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後などに、石けんを使って手を洗いましょう。



ポイント2 マスクの着用と「咳エチケット」の徹底

症状がないときも、人との距離がとれない場合は、マスクを着用しましょう。また、周りの人へ感染させないためにも、咳やくしゃみをするときはマスクやティッシュ、ハンカチなどで口や鼻をおおいましょう。



ポイント3 定期的な換気

締め切った室内など空気が循環しづらい場所では、ウイルスが同じ場所にとどまってしまう。定期的に窓を開けて換気をしましょう。



ポイント4 免疫力を高める

主食、主菜、副菜を組み合わせるいろいろな食材をバランスよく食べたり、適度な睡眠をとり、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

