流行前からしっかり対策！

知っておきたい感染症予防のポイント

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。ポイントを押さえて感染症を予防しましょう。

まずは手洗いで感染症予防！

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。

正しい手洗いの手順（目安:30秒）

1



流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよく擦ります。

2



手の甲を伸ばすように擦ります。

3



指先・爪の間を念入りに擦ります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

手洗いとあわせて実践！３つの感染対策

マスクの着用

症状がないときも、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。



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います。定期的に窓を開けて換気をしましょう。



規則正しい生活

主食、主菜、副菜を組み合わせて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。

