

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ

冬の感染症予防対策

感染症予防の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。未だ感染拡大が止まらない新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも12月頃から流行が始まります。感染症にかからない・もしかかって感染を広げないように、日頃から予防の基本を徹底しましょう。

新型コロナウイルス感染症

中国武漢市で感染が報告され、その後瞬く間に世界中に感染が広がった新型コロナウイルス。有効なワクチンの開発・実用化が待たれます。飛沫感染や接触感染、3密の条件で感染することがわかっていますので、予防対策をしっかりと講じることが大切です。

👤 疑わしい症状

発熱や喉の痛み、咳、倦怠感などの症状を訴える人が多いことが特徴です。発熱などのかぜの症状がある場合は外出を控えるとともに、息苦しさ、倦怠感、高熱などの強い症状がある場合は、すぐにかかりつけ医等の身近な医療機関にご相談ください。

🌸 どうやって感染するの？

くしゃみや咳などに混じったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」、ウイルスが付着しているものに触って、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

👉 感染を予防するには

流行中は、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けることが重要です。



インフルエンザ

毎年、12月～3月頃に流行するインフルエンザ。今シーズンは、新型コロナウイルスと同時期の流行が懸念されており、例年にもまして、よりいっそうの予防対策が必要といえます。

👤 主な症状

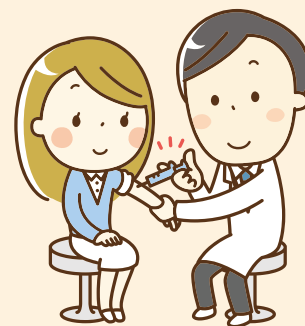
インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって発症する感染症。一般的なかぜよりも感染力が強く、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

🌸 どうやって感染するの？

「飛沫感染」や「接触感染」で感染します。

👉 感染を予防するには

基本的な感染予防の実施とあわせて、流行前のワクチンの予防接種が有効な方法です。ワクチンの抗体ができるまでに2～3週間かかるといわれていますので、10月下旬～11月末頃までに予防接種を受けるようにしましょう。



感染症予防の基本を習慣づけましょう



こまめに手洗いを

外出先などでドアノブや電車の吊り革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗いましょう。

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。また、時計や指輪は外しておきましょう。石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。

正しい手の洗い方

1



流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手の平をよくこすります。

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



親指と手の平をねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。



マスクの着用を含む咳エチケット

感染を広げないために、マスクの着用を心がけましょう。マスクがないときでも、咳やくしゃみをするときは、咳エチケットをしましょう。特に電車や職場、人混みなどでは、必ず実行してください。

1 マスクを着用する

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2 マスクがなければティッシュやハンカチで口や鼻を覆う

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

3 マスクやティッシュがなければ、上着の内側や袖で覆う

▼正しいマスクの着け方



鼻と口の両方を確実に覆います。



ゴム紐を耳にかけます。



隙間がないよう、鼻まで覆います。

常に咳エチケットを意識して行動しましょう

マスクについての注意点

マスクの表面は汚れていると考え、触らないようにしましょう。触ってしまった場合は、手洗いをしてください。

マスクは、症状等のある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、マスクをしているから感染しないというわけではありません。過信は禁物です。

また、夏場など気温が高いときには、熱中症を防ぐために、屋外で2メートル以内に人がいないところでは外すなどの工夫をしましょう。マスク着用時には、激しい運動を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけてください。