

感染予防に努めましょう



感染症を予防するには

①感染経路を遮断する

【手洗い】

いろいろな場所を触ることで、手にたくさんの病原体が付着します。石けんやハンドソープを使って小まめに、丁寧に手を洗うことが大切です。流水で洗えない場合はアルコール消毒液を活用しましょう。

手洗いのタイミング

- ・公共の場所から帰った時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・食事の前後
- ・病気の人のケアをした時
- ・外にあるものやスマートフォンなどを触った時



【マスク】

マスクは、病原体の入り口となる鼻・口の粘膜を守る、飛沫の飛散を防ぐなどの効果があります。正しい着用を心掛けましょう。

【換気】

気温が低くなると換気がおろそかになりがちです。空気中の病原体の密度を低下させるために、定期的に換気をしましょう。

効果的な換気の方法

30分に1回、数分程度、風の流れることができるよう2方向の窓を全開にする。



②免疫力を高める

人間の体には病原体と闘い、体を守る「免疫機能」が備わっています。栄養バランスのよい食生活、適度な運動、十分な睡眠を心掛け、免疫力アップに努めましょう。

感染症の重症化を防ぐには

インフルエンザや新型コロナウイルスなどワクチンのある感染症は、ワクチン接種を受けることで自分と周囲の人を感染や重症化から守ることができます。ワクチン接種についてもご検討ください。