

冬の「新型コロナ」「インフルエンザ」感染防止対策をしましょう

☎健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

冬は気温の低下とともに空気が乾燥し、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスが空気中を漂う時間が長くなります。また、人間の鼻やのどの粘膜の働きが弱くなり、ウイルスが体内に侵入しやすくなるため、冬にウイルス感染症が増加する傾向にあります。

一人ひとりが基本的な感染症防止対策を徹底することで、感染拡大防止につながりますので、ご協力をお願いします。

(1) 基本的な感染防止対策

① マスクの着用

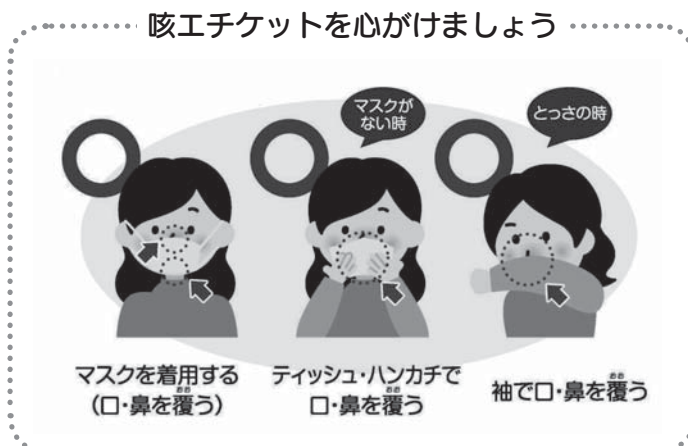
外出時や屋内でも会話をする時は、症状がなくてもマスクを着ける。

② 3密の回避

密閉空間、密集場所、密接場面を避ける。

③ 手洗い・手指消毒

- ・家に帰ったら、まずは手や顔を洗う。
- ・手は、30秒かけて水と石鹸で丁寧に洗う。
- ・こまめに手洗い、手指消毒をする。
- ・毎日検温し、体調が悪い時は外出を控える。



(2) 換気と加湿

- ・空気中に漂うウイルスを減らすために換気をしましょう。
風の流れることができるよう、2方向の窓を開けて換気をしましょう。
- ・加湿器などを使用し、適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。

(3) 家庭でも基本的な感染防止対策・予防に努めましょう

① 家庭内の消毒

家庭内に感染が疑われる人がいなければ、消毒にこだわる必要はありません。部屋の消毒よりも、手洗いやこまめな換気をするようにしましょう。

② 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることによって、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。右の洗い方を参考にして正しく手を洗いましょう。



(4) 発熱や咳が出ているなど、ご家族に感染が疑われるときは…

- ・症状がある人とない人で部屋を分けて生活をする。
- ・別々で食事を摂る。
- ・タオルなどの共有を避ける。
- ・家族全員がマスクを着用する(ただし2歳以下はマスクの着用をしない)。
- ・定期的な換気を行う。
- ・取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する。