

## 冬の感染症予防対策

今年も残すところわずかとなりました。インフルエンザやノロウイルスなど、感染症の流行しやすい季節です。感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。きちんと予防に取り組んで、健やかに冬の季節を楽しみましょう。

### 感染症かかりやすさチェック

- 帰宅後、手洗い、うがいをしない
- 暖房をつけっぱなしで換気を行わない
- 外食やコンビニ食などが多い
- 寒いので定期的な運動をしていない
- 睡眠不足が続いている
- 家族や友人とタオルやハンカチを共有することがある
- 仕事や人間関係などストレスが多い

チェック項目が多いほど感染症にかかりやすい状態です

### 感染症予防対策：基本を習慣づけましょう

こまめな手洗いと手指消毒が一番簡単で一番重要です

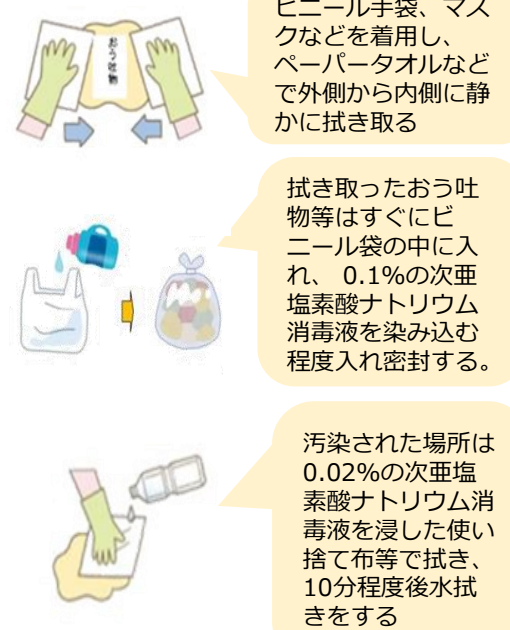
#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

#### おう吐物やふん便の処理 (ウイルス等を含む時)



ビニール手袋、マスクなどを着用し、ペーパータオルなどで外側から内側に静かに拭き取る

拭き取ったおう吐物等はすぐにビニール袋の中に入れ、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を染み込む程度入れ密封する。

汚染された場所は0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸した使い捨て布等で拭き、10分程度後水拭きをする

### 咳エチケットが大切：人が集まる場所、高齢者等に会う

#### 3つの咳エチケット



- マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う



- 何もせずに咳やくしゃみをする
- 咳やくしゃみを手でおさえる

- ポイント**
- 次亜塩素酸ナトリウム消毒液は、台所用漂白剤でつくることできる (作り置きは厳禁)
  - 処理中、処理後は窓を開け換気する
  - リネン類は水の中で静かにもみ洗いの上、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒する
  - 布団やカーペットなどはおう吐物等を取り除きスチームアイロンの蒸気で高温にさらす

### 免疫力を高める：普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける

出典：首相官邸HPより

健康相談ダイアル  
毎週 月曜日 14:00~16:00  
086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を保健師がお受けします。  
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。

