

インフルエンザ

に

注意

新型コロナ ウイルス感染症

しましょう！

寒い季節は、体温が下がることで免疫力も低下しやすいと言われています。

感染症を予防し、元気に冬を過ごしましょう。

■ ■ ■ 予防のポイント

～インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、^{ひまつ}飛沫感染と^{せっしゃく}接触感染で広がります～

こまめな手洗い



- ・手洗いは、流水と石けんで丁寧にいきましょう。
- ・特に、帰宅時や咳・くしゃみで口を押えた後は、しっかりと。

人ごみを避ける

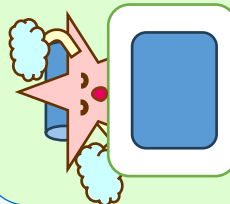


- ・混雑する時間や場所を避けましょう。
- ・やむを得ず外出して人混みに入る場合には、マスクを着用しましょう。

適度な湿度・換気

- ・空気が乾燥すると、喉の防御機能が低下し、かかりやすくなります。
- ・適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ・適度な換気を行いましょう。

体調管理・ワクチン接種



- ・十分な栄養・休養・睡眠を心がけましょう。
- ・ワクチンは、重症化予防に有効です。

■ ■ ■ かかったかな？と思ったら・・・

①人混みへの外出をさける

- ・外出を控え、無理をして登園・登校・出勤しないようにしましょう。

②咳エチケットの徹底

- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクやハンカチなどで口と鼻をおおうなど“咳エチケット”を心がけましょう。

③十分な休養

- ・安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。

④水分補給

- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

⑤医療機関の受診

- ・高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・特にインフルエンザについては、早期の抗ウイルス薬が有効です。発症2日以内に治療薬を飲み、処方された薬は最後まで飲み切りましょう。



山形県置賜保健所(保健企画課 感染症対策担当)

〒992-0012 米沢市金池7-1-50

☎ 0238-22-3002

