



基本的な予防を徹底しよう!

## 冬の感染症予防対策



冬は新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザや胃腸炎など、いろいろな感染症が流行しやすい季節です。特に冬に流行る感染症は、症状だけでは、新型コロナウイルスとの判別が難しくなります。しかし、感染症の種類は違っても、基本的な予防対策は同じです。一人一人ができる感染対策を徹底しましょう。

### ▶感染拡大を防ぐために、再確認!!

#### □こまめな手洗い・手指消毒

水と石鹸で、丁寧に手を洗いましょう。  
【ポイント】指先・爪の間・指の間・手首も忘れずに。



#### □定期的な換気・加湿

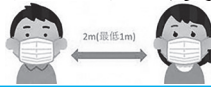
こまめに換気をしたり、空気を乾燥させないよう適切な湿度(40%以上)を保ちましょう。

【ポイント】空気の流れができるように2方向の窓を開けると効果的です。



#### □身体的距離の確保

人との間隔はできるだけあけましょう。会話をする時は、できるだけ真正面を避けましょう。



#### □健康チェック

自分の健康は自分で管理しましょう。毎朝、体温を測定しましょう。熱や風邪の症状がある時は、無理せずに自宅で療養しましょう。



#### □マスク着用・咳エチケット

外出時や会話時は、症状がなくても、マスクをつけましょう。

【ポイント】鼻からあご下まで隙間なくフィットさせよう。



#### □目指そう!ゼロ密

密集・密接・密閉の3つを避けましょう。



#### □適度な運動・バランスのよい食事・十分な睡眠

免疫を高めるために、普段から十分な休養やバランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。水分補給も忘れずに!



#### □予防接種

病気にかかりにくくなるだけでなく、重症化を防いだり、社会全体で流行を防ぐ効果があります。予防接種をしても感染対策は必要です。



## 感染を再拡大させないために年末年始に向けたお願い

※感染リスクが高まる5つの場面に注意しましょう!



1. 飲食を伴う懇親会等
2. 大人数や長時間に及ぶ飲食
3. マスクなしでの会話
4. 狭い空間での共同生活
5. 居場所の入れ替わり

