

～話題の感染症対策について～ 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は 「手洗い」や「咳エチケット」です。

毎日、新型コロナウイルスについて報道されていますが、感染者が増え、世間の不安も高まっています。過度に不安視することなく、手洗いやうがい、休養等、基本的な感染症予防を心がけましょう。感染者の約8割は軽症ですが、持病のある人や高齢者の方は重症化するとされています。そうした持病のある人が感染しないようにするためにも、個々の予防の意識が大切です。そうした1人ひとりの予防が、感染拡大を防ぐことに繋がります。

●日常生活で予防できること●



手洗い・うがい

帰宅後のうがいや食事の前の手洗いをこまめにしましょう！

十分な栄養と睡眠

疲れや睡眠不足は免疫低下の原因になります。しっかり食事を取り、十分な休養をするようにしましょう。

換気と湿度

暖房でこもった空気は×！
定期的に換気をし、キレイな空気を保ちましょう！
また、乾燥した空間はウイルスの格好の場所です。
50～60%の湿度を保つのがベスト◎

不要な外出を避ける

映画やショッピングなど、気分転換に出かけたいときもあると思いますが、大人数が集まると感染するリスクも高まります。不要な外出は控えましょう。

人混みでのマスクの着用

電車やバスなど人の多い場所では、マスクを着用しましょう。マスク不足が問題になっていますが、風邪や感染症の疑いのある人が使用することが第一優先です。必要な分だけ買いましょう。また、ガーゼやハンカチなどをマスクの代用として使うこともできます。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



※厚生労働省のホームページには、コロナに関する情報や感染症対策として咳エチケット・マスクの着用・手洗いの仕方についても詳しく掲載されています。



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html

一人ひとりが健康に留意して「かからない」「うつさない」を意識しましょう。