



## 【冬の感染症を予防しましょう】

気温が上がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症は全国的に感染者の減少傾向がみられますが、油断はできません。

感染症の種類は違っていても、基本的な予防対策は同じです。あらためて感染症予防対策について確認して、感染症の発症予防と感染拡大防止に努めていきましょう。

### ①基本は「こまめな手洗い」

いろいろなところを触ることで、知らないうちに手にウイルスが付着します。その手で鼻や口などを触ることで、体内へウイルスが侵入して感染します。

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などにこまめに手を洗うことが大切です。石けんやハンドソープで丁寧に手洗いを行うことで十分ウイルスを除去できます。



### ②マスクの着用

感染予防に加え、他人への感染を防ぐためマスクを着用しましょう。

### ③日常生活で気を付けること



【食事】・主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品のおかず）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻が入ったおかず）がそろったバランスのよい食事を摂る

・食材はしっかり加熱する

【睡眠】・十分に睡眠をとる ・疲れは次の日に持ち越さないでその日のうちにとる

【加湿・換気】・定期的な部屋の換気（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にする、開放する窓は2方向）

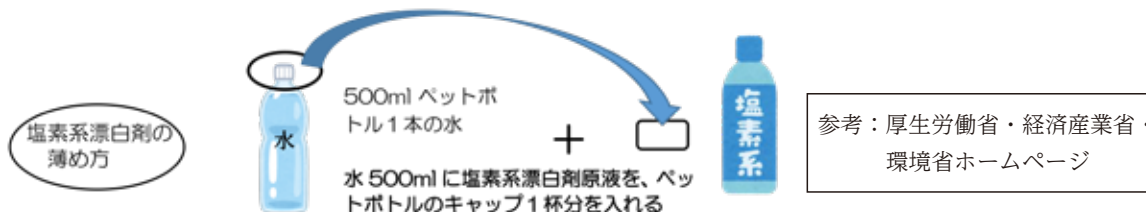
・部屋の感想を防ぎ、適度に加湿（湿度50～60%が望ましいとされています）

【外出】・人ごみを避ける ・人との距離を保つ

### ④生活共有部分の消毒

・水道のコックや蛇口、ドアノブ、手すり、スイッチ、ベッド柵などの手が触れる生活共有部分の消毒をしましょう

・ノロウイルスは、アルコール消毒は効きません。次亜塩素酸ナトリウムはノロウイルスにも新型コロナウイルスにも有効とされています。家庭にある台所塩素系漂白剤を薄めて簡単に消毒液（濃度0.05%）を作ることができます。



※消毒液を作るときは、手袋を使用し、消毒のあとは10分ほどしてから水拭きをして金属腐食の防止を行うのをおすすめします。