



感染症の予防について

国内における新型コロナウイルスの発生が、連日報道されています。

今後の感染対策については、明確なものはありませんが、現在は本県では流行していないもののインフルエンザと同様に一般的な感染症対策が有効ではないと言われてしています。

そこで、再度感染症対策の基本についてお知らせします。3連休もありますので、是非ご家庭でも実施をよろしくお願いいたします。

- 手洗いや咳エチケット等、基本的な感染症対策を行う。
- 発熱等の風邪の症状が出た場合は、早めに自宅等で休養する。
- 37.5度以上の熱が続く場合は、早めに病院等を受診してください。

その一 ウイルスを減らす

●保温・加湿

温度:20~25℃
湿度:50~60% くらいが
のぞましい環境です。



ウイルスは、高温多湿が苦手です。湿度が50%以上だと、感染力も弱まり、寿命も短くなるといわれています。

●換気

空気中にただよっているウイルスを換気で追い出そう！



その二 ウイルスを入れない

●手洗い・うがい

毎日、しっかり手洗い、うがいをしましょう。



自分、そして友達をウイルスから守るためにエチケットを守りましょう。

ウイルスは、口や鼻から体の中に入ります。手をきれいにしたり、マスクをして口や鼻を守ったりしてウイルスを体に入れないようにしましょう。

その三 ウイルスに負けない体をつくる

人の体には、体に入ってきたウイルスとたたかう力がもともと備わっています。すいみん不足やかたよった食生活をしていると、その力が弱くなり、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。

●睡眠



●バランスの良い規則正しい食事



●運動



●インフルエンザなどの予防接種 早めの受診

