

これからの季節の感染症予防について

冬が近づいてきています。冬はインフルエンザが流行しやすい時期です。インフルエンザをはじめとした感染症は、乳幼児から高齢者まで誰もが感染する危険性があります。うつらない、うつさないための感染対策が必要です。

Q「どうやって感染してしまうの？」

〇〇。A「感染経路は、飛沫感染と接触感染があります」
飛沫感染・・・感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込む

接触感染・・・感染した人の咳やくしゃみ、鼻水に触れた手がドアノブやつり革などに触れることでウイルスが付着。そこに触れた手からウイルスが目・鼻・口に入り込む

★インフルエンザから身を守るために大切なポイント★

① こまめに手洗いをする

- ・ 帰宅時や調理の前後、食事前などに、石鹸と流水で手を洗い、ウイルスや汚れを落としましょう
- ・ 汚れが残りやすい箇所を意識して、手を洗いましょう！
① 指先 ② 指と指の間 ③ 親指 ④ 手のひらのシワ ⑤ 手首
- ・ 手や指が濡れているとウイルスがつきやすいため、手洗い後は清潔なペーパータオルやハンカチなどでしっかり水分を拭き取ることが大切です
- ・ 手がすぐ洗えないときはアルコール消毒も効果があります
(アルコール濃度は70%以上のものが効果的です)



② 予防接種を打つ

- ・ 感染した場合、重症化予防になります

③ 感染症に負けない体をつくる

- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 栄養バランスの良い食事を心掛ける

④ 環境の調整をする

- ・ 定期的に部屋の換気を行う
- ・ 人混みはなるべく避ける
- ・ 適度な湿度を保つ (湿度は50～60%)



インフルエンザに感染せず、元気に冬を乗り越えるために、感染対策をしっかり行い、自分自身や周りの人の健康を守りましょう！！

長野市保健所健康課

電話 226-9961 FAX 226-9982