

インフルエンザや新型コロナウイルス

感染症などの**予防対策**について

今年は季節外れともいえるインフルエンザが流行しています。一部の報道では、ここ数年は新型コロナウイルスの感染対策によって、インフルエンザ等の感染リスクも減少し、インフルエンザに対する免疫力が低下したことにより感染の急拡大を招いたと報じられました。

免疫力が低下していることに加え、これから**空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が弱まり感染症にかかりやすくなります**。また、咳などの飛沫が空気中を漂う量が増えますので、より一層の感染対策を心がけましょう。

・インフルエンザの感染経路



感染対策のポイント



・マスク着用などの咳エチケット

着用は個人の判断となりましたが、咳やくしゃみがある場合にはマスクを着用するなど咳エチケットに努めましょう

・換気、人と人との距離の確保

換気の悪い密閉空間や、多数が集まる密集場所では感染のリスクが高まりますので、こまめに換気をするよう心がけましょう



・うがい、手洗い等の手指衛生

うがいや手洗い、アルコール消毒などをして指先を清潔に保ちましょう

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)

