

# 冬の感染予防をしよう!!!

コロナの流行後ほとんど流行していなかったインフルエンザが流行しています。手洗い・うがい・マスクの着用などの予防対策に努めて自分の身を守り、感染拡大を防ぎましょう!!



## ●冬に感染症が流行しやすい理由

- ☆冬の気温と湿度はウイルスにとって最適な環境 → **感染力が強い**
- ☆冬は免疫力が低下しやすい → **免疫力の低下**

## ●冬に流行する主な感染症

### ☆季節性インフルエンザ

症状：急な発熱(38度以上の発熱)・のどの痛み・咳・悪寒・関節痛・倦怠感などの全身症状  
 治療：抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザなど)

### ☆感染性胃腸炎

症状：ノロウイルス 激しい嘔吐・腹痛・下痢・発熱など  
 ロタウイルス 下痢・嘔吐・発熱など  
 治療：対処療法のみ



まだまだ流行っている

### ☆新型コロナウイルス

症状：のどの痛み、関、鼻水、熱、倦怠感などの全身症状  
 治療：抗ウイルス薬

## ●感染予防

- ☆感染経路の遮断：手を洗う・うがいをする・マスクをする
- ☆感染源の排除：消毒をする・熱湯をかける
- ☆抵抗力の向上：ワクチン接種(ワクチン効果は接種後2週目頃から5ヶ月程持続)・体力をつける

## ●冬の感染症対策のポイント

インフルエンザを **予防する生活習慣**

<p><b>手洗い</b></p> <p>指や爪の間、手首までしっかりと</p>	<p><b>うがい</b></p> <p>喉の奥まで(3回以上)</p>	<p><b>マスク</b></p> <p>ぴったりと顔に密着させて、指で触るときはひもをもち</p>
<p><b>食事</b></p> <p>一日三食を規則正しく</p>	<p><b>環境</b></p> <p>室温は20度前後、湿度は50-60%</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>十分な睡眠で疲れはその日のうちに取る</p>
<p><b>服装</b></p> <p>肌を寒しやすい服装で外出時</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度な運動で体力増進を</p>	<p><b>ストレス対策</b></p> <p>オンオフの切り替えを上手に</p>

インフルエンザ予防接種の助成(上限2,000円)も行っていますので詳細は事務所まで