

インフルエンザ& 新型コロナを防ごう

～こまめな手洗いと換気をしよう!～

check
1

日頃の予防策で、 ウイルスの感染経路を断つ!

インフルエンザも新型コロナも予防の基本は同じです。一人一人が感染予防に努めましょう!

場面に応じてマスクを着用する

医療機関を受診する時、混雑した列車やバスに乗車する時、高齢者施設を訪問する時などは、**マスクを着用**しましょう。



室内のこまめな換気、適切な湿度 (50～60%)の保持に努める

屋内では空気の**出入り口を2か所**作り、空気の流れを作る工夫をするなど換気に努めましょう。冬でも室温の下がない範囲で**1時間に1回程度**は窓を開けましょう(室温は18℃以上が目安です)。



こまめに丁寧な手洗いをする

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手についたウイルスを洗い流しましょう。
薬用石けんや**手指消毒薬**は、感染予防に有効です。



普段から、栄養と睡眠を十分にとり、 身体の抵抗力を高める

1日3食規則正しく食べ、**栄養バランスのとれた食事**を心がけましょう。**適度な運動**を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。



check
2

早めのワクチン接種も ご検討ください



インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンと他のワクチンとの**接種間隔に制限はありません**。同時接種については、医師が特に必要と認めた場合に可能です。接種については、事前にかかりつけ医などの医療機関へ相談・予約をしてください。

check
3

感染したかな…と思ったら

症状が出てから5日間程度(かつ、インフルエンザは、熱が引いてから2日間程度。**新型コロナは、症状が治まってから1日程度**)は、他の人に感染させる可能性が高くなっています。外を出歩かず、家でゆっくり療養しましょう。処方された薬は最後まですべて飲みきりましょう。

また、家庭内で感染を拡大させないために、**1時間に1回程度は部屋の換気**をしましょう。患者さんに接する時は、念のためマスクを着用し、看病の後は手を洗うよう心がけましょう。



早期受診を心掛けよう!

高熱、咳やのどの痛み、体のだるさがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。受診の際は、事前に熱や咳などの症状があることを電話で相談し、医療機関の指示に従って受診しましょう。

〈問い合わせ先〉鳥取市保健所 保健医療課 ※受付時間:平日(月～金)午前8時30分～午後5時15分

感染症に関すること(感染症・疾病対策係) 電話:0857-30-8533/ファクシミリ:0857-20-3962
予防接種に関すること(予防接種推進係) 電話:0857-30-8640