

■ポイントを押さえてより効果的な感染予防を！

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザには、「こまめな手洗い」「換気」「マスクの着用」「3密（密閉・密集・密接）を避ける」など基本的な感染予防対策が最も効果的です。予防のポイントを押さえ、自分や大切な人をウイルスから守りましょう。

～こまめな手洗い～

手洗いの方法によってその効果は変わります。より良い方法でしっかり手洗いし、ウイルスを減らしましょう！

【手洗いの効果（手洗いの方法と残存ウイルス量）】



【手洗いのタイミングの例】

- 外出先から帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ご飯を食べる前
- 病気の人へのケアをしたとき

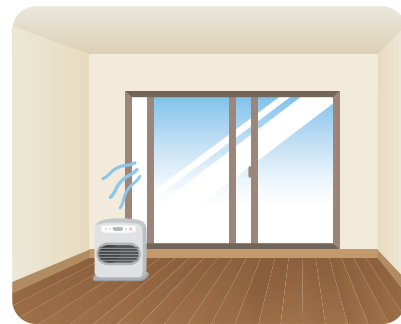
～室温が下がりすぎないように上手に換気～

常時換気設備がある場合は、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備が稼働していることを確認しましょう。台所や洗面台などの換気扇を常時運転することでも最小限の換気量が確保できます。

窓を開けて換気を行う場合は、18℃を目安に室温が下がらないよう暖房器具を使用しながら、窓を少しだけ開けて換気してください。

【冬場の窓開け換気のコツ】

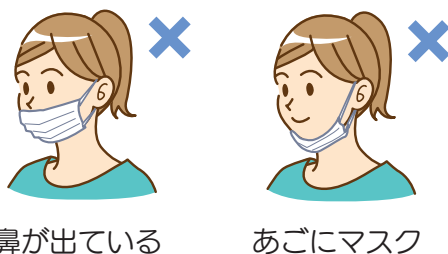
- 暖房器具を使用しながら、暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が温められるので室温の低下を防ぐことができます。
※火災の予防に留意してください。
- 短期間に窓を全開にするよりも、一箇所の窓を少しだけ開けて常時換気を確認する方が室温変化を抑えられます。
- 人がいない部屋の窓を開け、廊下などを経由させて少し温まった新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。



～親しい間柄でもいつでもマスク～

感染予防としてマスクを着用することは効果的ですが、正しくつけていないと効果はありません。また、使い終わったマスクを適切に処分することも感染予防には重要です。

【こんな付け方していませんか？】

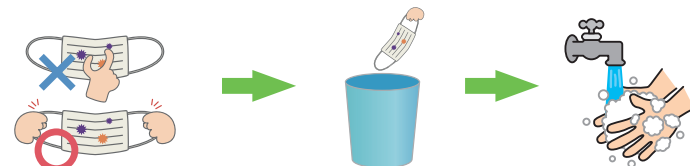


鼻が出ている

あごにマスク

【マスクの捨て方】

マスクの表面に触れないようにひもを持って外し、その手でゴミ箱へ捨てる。その後すぐに手を洗う。



特集

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備える！



問 駅南庁舎保健医療課 ☎ 0857-30-8533 ☎ 0857-20-3962

冬はインフルエンザの流行期です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は非常によく似ていますが、感染リスクが高まる場面や予防方法も共通しています。一人ひとりが感染予防を心がけ、発熱などの症状が出た場合はまず、かかりつけ医に電話などで相談をした上で受診してください。

■感染リスクが高まる5つの場面

場面① 飲酒を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすくなります。
- 特に敷居などで仕切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まります。
- 回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めます。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まります。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため感染リスクが高まります。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まります。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例で確認されています。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要です。

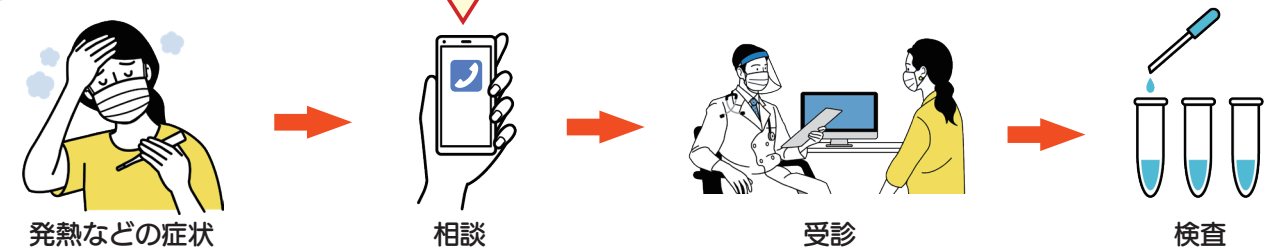


場面④ 狭い空間での共同生活

場面⑤ 居場所の切り替わり

■発熱などの症状が出た時は？

まずはかかりつけ医に電話かFAXで相談し、受診方法や注意事項をご確認ください！



※受診の際はできるだけ公共交通機関の利用を避けましょう

かかりつけ医がないなど、どの医療機関に相談すればよいか分からない場合はこちらにお電話ください

受診相談センター

【9:00～17:15（12月29日～1月3日を除く）】

☎ 0120-567-492 ☎ 0857-50-1033

【上記時間外】

☎ 0857-22-8111

陽性者と接触歴がある、接触した可能性がある場合はこちらにお電話ください

接触者等相談センター

【8:30～17:15】

☎ 0857-22-5625 ☎ 0857-20-3962

【上記時間外】

☎ 0857-22-8111