

「感染症」を知りましょう!



図 健康づくり課 健康支援係

◆新型コロナウイルス感染症が流行したこれから

ここ2年間は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、手指衛生やマスクの着用、3密の回避等の感染対策がされており、例年流行していたインフルエンザ感染者は減少していましたが、今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行も心配されます。

感染経路

①接触感染

感染者（感染源）への直接的な接触やドアノブ、手すり、便座など共通で使用するものを介して感染する



②飛沫感染

咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込むことにより感染する（咳やくしゃみは半径2m拡散します）



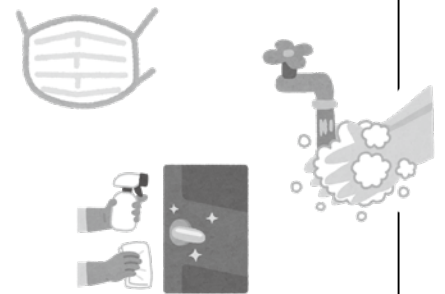
③空気感染

空気中を漂う微細な粒子を吸い込むことにより感染する

予防対策

①ウイルスや細菌が体内に入ることを防ぐ

- マスクの着用
- 手洗いや手指の消毒
(帰宅時、食事・調理、鼻をかんだ後、多くの人が触れる物を触った、トイレ後、ゴミ出し後、介護する前後)



②ウイルスや細菌を取り除く

- 良く触れる場所の消毒（ドアノブ・スイッチ・トイレの周辺など）
- 部屋の換気 ○手洗い（洗っていない手で目や鼻、口、顔を触らない）
- 朝昼晩の歯磨き ○密を避ける



③免疫力を高める

私たちの身体は一度感染した病原体の特徴を覚え、次に同じ病原体が入ってきた際に攻撃を仕掛ける「抗体」が作り出される仕組みが備わっているため、下記のような免疫力を高める生活を日頃から心がけることが大切です。

- 十分な休息と睡眠時間の確保
- バランスの良い食事
- ストレス軽減（気分転換）
- ワクチン接種

