



## 感染症に気を付けましょう！

インフルエンザなどの感染症が流行しています。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスなどの感染症は飛沫感染や接触感染、経口感染が原因で感染が広がります。

感染症を予防するため、手洗い、うがい、咳エチケットが有効です。年末年始にかけ、人の動きが多くなるため、感染症を予防する生活・行動を心がけましょう。

### インフルエンザ

【症状】 38度以上の発熱、全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛）、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳

### 感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

【症状】 嘔吐、下痢、腹痛  
健康な人なら軽症で回復するが、子どもや高齢者の方は重症化しやすい

### 新型コロナウイルス感染症

【症状】 発熱、咳などの呼吸器症状  
通常の風邪と見分けが付きにくく、無症状の方もいる

### マイコプラズマ肺炎

【症状】 発熱、倦怠感、頭痛、咳  
咳は解熱後も長く続く場合がある

### 予防するために

#### 手洗いとうがい、手指消毒

接触感染を避けるため、外出後や食事前などにはうがい・手洗い、手指の消毒を徹底しましょう。

#### 食事と睡眠

栄養が偏っていたり、睡眠不足が続くことにより免疫機能が低下し、ウイルスが身体に侵入しやすくなります。バランスの良い食事と睡眠をとりましょう。

#### 加湿・換気

空気が乾燥していると、のどや気管支の防御機能が低下します。また、空気の循環が悪くなると感染のリスクを高めてしまいます。ウイルス感染が起こりやすい環境をつくらないように意識しましょう。

#### マスク着用と咳エチケット

飛沫感染を防ぐ効果があります。咳やくしゃみをする際は、ティッシュや上着の袖で覆うようにしましょう。

#### 人ごみを避ける

たくさんの人が集まる場所では、知らないうちに感染者と接触してしまう可能性があります。人ごみはできるだけ避けるようにしましょう。

#### 予防接種

予防接種には、ウイルス感染による発症を抑制したり、重症化を防ぐ効果があります。特に、感染による合併症を起こしやすい高齢者や持病のある方等は受けておくとう安心です。



広告 町収入の一部とするため有料広告を掲載しています