Health News
健康だより

感染症対策をしましょう

秋から冬にかけては、感染症が流行する時期です。感染症を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」を心がけて対策をしましょう。

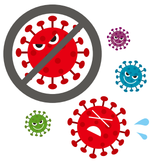
感染症対策のポイント

流行前のワクチン接種

インフルエンザは、例年12月～３月が流行シーズンです。早めの予防接種で症状の予防や発症した場合の重症化を防ぎましょう。

また、高齢者・幼児・妊娠中の女性・持病のある人は、肺炎や脳症になる危険が高いので、積極的に受けましょう。

10月から、65歳以上の人を対象とした、インフルエンザ・新型コロナの予防接種の助成が始まります（関連11ページ）。



手洗い・マスク

感染経路は、接触感染と飛沫感染です。手洗いやアルコールによる手指消毒でウイルスを除去し、マスクで予防しましょう。

また、症状のある人は咳エチケット（マスクをする・くしゃみやせきの時はティッシュなどで鼻と口を覆い、使用後はすぐに捨てる・手洗いをこまめにする）で周りにうつさないようにしましょう。

適度な湿度と水分補給

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が下がり、感染症にかかりやすくなります。

こまめに水分を補給し、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。

十分な休養とバランスの良い食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

人混みへの外出を控える

感染症が流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、妊婦、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る場合は、ある程度の感染予防ができる不織布製マスクを使用しましょう。

こまめな換気

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を２か所開放すると効果的な換気ができます。また、窓が１つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなるので、暖房器具を使用しながら行いましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談（予約制）、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72－6682　毎週月～金曜日　９時～11時／13時～16時（あすてらす休館日を除く）