

しっかり対策！

冬の感染症を予防しよう！

気温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。特に今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行するおそれがあるため、これまで以上に注意が必要です。

感染症の種類は違っていますが、**基本的な予防対策は同じ**です。あらためて感染症予防対策について確認し、一人ひとりが意識して感染症の発症予防と感染拡大防止に努めましょう。

感染症予防について知っておきたい8つのポイント

① 基本は「こまめな手洗い」

いろいろな所を触ることで、知らないうちに手にウイルスが付着します。その手で鼻や口等を触ることで粘膜からウイルスが侵入して感染します。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗うことが大切です。



正しい手の洗い方

※爪は短く切り、手を洗うときは時計や指輪等を外しましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

資料：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の予防」より引用

② マスクの着用と「咳エチケット」の徹底

- 症状が出ていないときも、人との距離が十分とれない場合は、マスクを着用しましょう。
- 飛沫感染防止のため、咳やくしゃみをするときは、必ずマスクなどで口や鼻をおおきましょう。

③ 日常生活で気をつけること

ウイルスに負けない身体づくりのためには、規則正しい生活、日ごろからの体調管理が大切です。

食事

- 「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事
- 食材はしっかり加熱

睡眠

- 十分な睡眠
- 疲れはその日のうちにとる



加湿・換気

- 部屋の乾燥を防ぎ、適度に加湿する
※湿度 50～60%
- 定期的な部屋の換気

外出

- 人ごみをさける
- 人との距離を保つ
- 繁華街等への不要不急の外出は控える

④ 共有部分の消毒

- 共有部分（ドアノブ、手すり、スイッチ、ベッド柵など）はアルコール消毒をしましょう。
- 消毒用アルコールがない場合は、市販の家庭用塩素系漂白剤を薄めた希釈液（濃度 0.05%）で拭いた後、水拭きをしてください。
- トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

塩素系漂白剤の薄め方



ペットボトルのキャップ1杯
（原液5ミリリットル）
※原液濃度が5～6%の場合

⑤ 体調不良のとき

外出を控え、無理をせず、学校や仕事は休むようにしましょう。

自宅療養で気をつけること

- ・家族への感染を防ぐため、できるだけ家族とは別の部屋で過ごしましょう。
- ・療養の世話は、できるだけ限られた方がするように決めておきましょう。
- ・本人だけでなく、家族全員がマスクを着用しましょう。
- ・こまめに部屋の換気をしましょう。



職場環境の整備も大切です

- ・症状があるときは我慢せず、早めに職場に相談し、休みをとりましょう。
- ・体調不良の職員がいる場合は、職場での感染拡大を防ぐためにも、仕事を休み、ゆっくり休養できる職場環境づくりに努めるようお願いします。

⑥ 医療機関を受診する前に、まずは電話相談！

発熱や体調不良等で医療機関を受診する場合、いきなり受診するのではなく、

まずは電話でいつも受診している“かかりつけ医”に相談してください。

医師の判断により、電話診療等を行う場合があります。

※相談の結果、来院される場合はマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。

※かかりつけ医をお持ちでない方や、どこに相談してよいかわからない方は、**しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』**をご利用ください。



しまね新型コロナウイルス感染症 **『健康相談コールセンター』**

☎ 25-7011 (全日 8:30 ~ 21:00)

※聴覚に障がいのある方、電話での相談が難しい方はFAXをご利用ください。 **FAX 0852-22-6328**



⑦ 新型コロナウイルス感染症の検査等が必要と判断された場合

医師等が必要と判断した時は、「発熱外来」を紹介します。

かかりつけ医

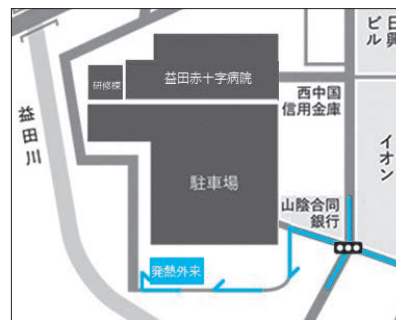
健康相談コールセンター

医師等が必要と判断

「発熱外来」 場所：益田赤十字病院隣 旧血液センター

※かかりつけ医や健康相談コールセンターから紹介された方が対象です。

※発熱があるからといって、すべての方が対象になるわけではありません。



⑧ 夜間や休日に相談したいとき

益田赤十字病院の救急外来の受付は、午後9時までです。必ず事前に救急外来（☎ 22-1480）へ電話で相談してください。午後9時以降は、原則として救急車のみ対応します。

夜間や休日、「ちょっとしたケガの応急処置は？」「夜中に熱が出た、どうしよう？」など、お困りのときは『島根県子ども医療電話相談』『ますだ健康ダイヤル24』もご利用ください。

『島根県子ども医療電話相談』 #8000

- 休日・夜間の急な子どもの病気について相談できます。
平日 19:00 から翌朝 9:00 まで
土・日・祝日 9:00 から翌朝 9:00 まで
- 短縮番号（# 8000）をプッシュしてください。
※通話料がかかります。



『ますだ健康ダイヤル24』 ☎ 0120-506-103

- 電話がつながりましたら、お名前、年齢を教えてください。
- 内容に応じて、医師・保健師・看護師等が健康相談などに応じます。
- いつでも無料で相談できます。（24時間年中無休）
※ナンバー非通知の電話からはつながりません。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 FAX 23-7134