

「感染予防～インフルエンザ・新型コロナにご用心～」 文 = 渡邊 春乃 (保健師)

インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しやすい季節になりました。特に、高齢者・持病がある人・妊娠中の人・子どもは重症化リスクが高いため注意が必要です。感染予防について改めて確認しましょう。

感染経路を知ろう

インフルエンザや新型コロナウイルスの主な感染源は2つです。

接触感染

くしゃみや咳を手で押さえ、ウイルスが付いたままの手で周りの物に触れると、ウイルスが付着します。感染していない人がウイルスのついた物に触れ、自分の目や鼻、口の周りを触ることにより粘膜から感染します。

主な感染場所：ドアノブや照明のスイッチなど
大勢の人がたくさん触るところ

飛沫感染

くしゃみや咳、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを感染していない人が鼻や口から吸いこんで感染します。

主な感染場所：学校や集会所など人が多く集まる場所

「うつさない・もらわない」ためのポイント

- ウイルスを体に入れないためには

こまめな手洗い

洗い残しの多い点は意識して洗うことが必要です。特に指と指の間、親指の付け根、手の甲、手首、爪の間は洗い残しが多いです。

マスクの着用

症状がある人は、くしゃみ・咳のしぶきを周りに飛ばさないように着用します。症状がなくても人混みに行くときや近距離で話すときは、予防としてマスクを着用することもおすすめです。

- ウイルスの働きを弱めるためには

室内の湿度を保つ

50～60%の湿度を保ちましょう。

換気をこまめに行う

30分に1回以上の頻度で部屋の中の空気がしっかり入れ替わることが大切です。

- ウイルスに負けないためには

免疫を下げない生活を送る

栄養バランスの整った食事や十分な睡眠をとりましょう。

予防接種を受ける

予防接種は感染の可能性を低くするほか、感染しても重症化を防ぎます。

各種予防接種について

- 新型コロナウイルスワクチン接種

申込受付中です。希望される方はお早めにすこやか健康センターへお申し込みください。

- インフルエンザ予防接種

子ども：任意接種ですが、町内で接種する場合は高校生までもを対象に費用を助成しています。生後6ヶ月～12歳までは2回、13歳以上は1回分の助成です。接種を希望する方は、各医療機関(費用助成は町内医療機関での接種に限る)までお申し込みください。

高齢者：11月20日～21日、12月4日～5日で実施予定です。申込された方にはご案内文書をお送りしています。
※ 申込受付は終了しています

