

季節の疾病

セルフケア

感染症編

新型コロナウイルスの感染拡大により、1年を通して感染症対策が欠かせません。しかし、寒くなるとインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行するので、さらに注意が必要です。

ウイルスは、冬の低温・低湿度を好むため、夏に比べて長く生存し、また、感染力が強くなります。一方、人は寒さによって免疫力が落ち、のどや気管支の粘膜が乾燥しやすくなるため、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。規則正しい生活と十分な対策を行い、感染症にかかるリスクを減らしましょう。

こんな行動は感染症の可能性大!



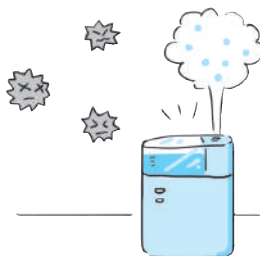
これで感染症予防! 3つのセルフケア

care 1 マスクのつけ方と捨て方を見直そう

飛沫感染防止には、マスクが効果的。不織布マスクは、鼻の周りに隙間を作らないようにして装着しましょう。また、外す際はマスクに付着しているウイルスに触れないよう、耳紐を持ちましょう。



care 2 室内を適切な湿度で管理しよう



乾燥した空間では、ウイルスが飛散しやすくなります。また、乾燥状態が続くと鼻やのどから感染しやすくなります。室内の湿度は40%以上になるように加湿するのがよいでしょう。

care 3 予防接種で感染リスクを減らそう

乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方などは、感染すると重症化する恐れがあるので要注意。かかりつけ医に相談のうえ、感染症の流行前に予防接種を受けるか考えましょう。

