



# 感染症を予防しましょう

様々な種類の感染症が報道され、感染症の流行時期に入りました。ウイルスに感染する機会を減らすこと、ウイルスに負けないように環境や体調を整えることが大切です。家庭内や職場で感染することも多いため、一人一人が予防策を実行しましょう。



## 感染症と風邪の症状の違い

	感染症	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

### 感染症にかかったかなと思ったら・・・

感染症が流行している時期(通常11月下旬～3月頃)に、突然の発熱や関節痛、咳、のどの痛み、倦怠感などの症状があるときは、様々なウイルスに感染している可能性があります。安静にして休養をとり、具合が悪ければ早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。特にインフルエンザに有効な薬は、症状が出てから2日(48時間)以降に服用を開始した場合、十分な効果が期待できませんので、早めの服用が肝心です。

### 予防方法



#### ・正しい手洗いを習慣化しましょう

あらゆる感染症の予防に手洗いは有効です。外出から帰宅後、トイレの後、食事の前には正しい手洗いを習慣化して予防しましょう。



#### ・流行前にワクチンを接種しましょう

ワクチンは、重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に留めることを目的としています。一般的なワクチンは効果が期待できるのは、接種後2週間から5か月程度と考えられていますので、流行前に接種することをお勧めします。



#### ・人混みを避けましょう

流行時には、人の集まる場所にはウイルスがたくさんいるので、感染のリスクが高くなります。

#### ・湿度をコントロールしましょう

湿度は50～60%、温度は18～20℃を目安に調節し、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。



#### ・咳エチケットをすすめましょう

咳、くしゃみなどの症状のある時はマスクを着用し、ほかの人に向けて発しないようにしましょう。



#### ・生活リズムを整え、栄養バランスの良い食事を心がけましょう

体力がない時、疲れている時は感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活リズムを心がけ、バランスの良い食事で、体力や抵抗力を高めましょう。



●正しい知識を持って感染を予防しましょう！