

感染を予防して、
安心できる毎日を

みんなで守ろう 冬の健康

インフルエンザ、
新型コロナウイルス感染症など、
冬は感染症が広がりやすい季節です。
感染症から身を守るために、
基本の対策を徹底しましょう。

手洗い



石けんやハンドソープを使い、指先や手の甲まで丁寧に洗いましょう。目に見えないウイルスや細菌をしっかりと落とすことができます。アルコールによる手洗いも有効です。

マスク



マスクは飛沫を防ぎ、自分も周囲も感染から守ることができます。特に混雑した場所や医療機関に行くときなどは着用をおすすめします。自身の体調に変化を感じたときは、咳エチケットをお忘れなく。

換気



室内の湿度

ウイルスは乾燥した空気を好むため、加湿器などを使い、湿度40～60%に保ちましょう

室内の空気を入れ替えることで、ウイルスや菌が溜まるのを防ぐことができます。対角線上にある2か所の窓を開けたり、換気扇を常に回したりすることでより効率的に換気を行えます。

発症・重症化を防ぐ、
心強い味方！

ワクチン接種

ワクチン接種は、発症および重症化予防に一定の効果があります。インフルエンザのワクチン接種は、流行前の12月頃までに接種することをおすすめします。

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は、65歳以上の方、一定の基礎疾患のある60～64歳の方は定期接種の対象。60歳以下の方は任意接種となります。



感染予防対策をして
この冬も元気に過ごしましょう！

もし感染症にかかってしまったら…

- 感染を広げないために無理に外出せず、しっかり休養しましょう
- 発熱や咳、全身倦怠感などの症状がある場合は、マスク着用のうえ早めの受診を！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、発症早期の抗ウイルス薬の服用が効果的です。

抗菌薬について

抗菌薬(抗生物質)は、百日咳などの細菌による感染症には効果がありますが、インフルエンザなどの**ウイルスが原因の感染症には効きません**。不要な使用は、副作用や耐性菌を増やす原因となります。医師の指示に従い、処方されたときのみ正しく使用しましょう。



けんぽお知らせ板