



## 冬の感染症対策について

冬はインフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症が流行しやすい季節です。この流行時期を乗り切るためには、「気温が低い」、「空気が乾燥する」といった冬の特徴を押さえて対策を行うことが重要です。新型コロナウイルス感染症も含め、基本的な感染対策は共通していますので、以下のポイントを参考に、感染症の予防に努めましょう。

### ◆ 冬の感染症対策のポイント ◆



#### こまめな手洗い

- ・外出後、調理の前後、食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。
- ・1回当たり30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。



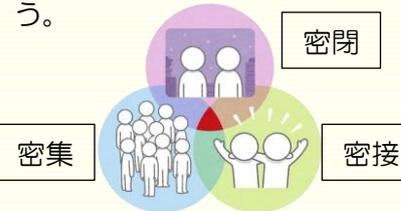
#### マスクの着用

- ・外出の際にはマスクを着用しましょう。
- ・鼻と口の両方を覆い、すき間ができないようフィットさせましょう。



#### 「3つの密」を避ける

- ・人との距離を保ち、人ごみを避けましょう。
- ・こまめに換気を行いましょ



風邪やインフルエンザなどのウイルスは、空気が乾燥していると活発に活動し、湿度が高くなると活動が急激に低下します。

体の冷えは免疫力低下につながります。

#### 室内の乾燥対策

- ・加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。洗濯物の室内干しも部屋の乾燥対策になります。



#### こまめな水分補給

- ・冬はのどや鼻の粘膜も乾燥しやすいため、こまめな水分補給によって加湿しましょう。
- ・冬の水分補給には、白湯や温かいお茶がおすすめです。



のどや鼻の粘膜が乾燥すると、ウイルスなどを体外へ排出する機能が低下します。

#### 体を冷やさない

- ・室内外の温度差が激しいので、こまめに衣服を調節しましょう。
- ・1日3食規則正しく食事をとり、体を温める食材(根菜類や緑黄色野菜など)も積極的に取り入れましょう。
- ・運動や入浴でも体を温めましょう。



#### 基本的な生活習慣の見直し

- ・普段から十分な栄養・睡眠、適度な運動を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



#### 食材の十分な加熱

- ・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと加熱しましょう。ノロウイルス汚染のおそれのある二枚貝などの食品は、中心温度85~90℃で90秒間以上の加熱が必要です。

