



ウイルスなどの感染症に備えて

(一人ひとりができる対策)

冬季を中心にさまざまな細菌やウイルスによる感染症が流行します。季節性インフルエンザや、最近、世界的な規模で感染が拡大している新型コロナウイルスによる感染症もウイルスが原因です。これらの感染症は、特に抵抗力が弱った高齢者や乳幼児等が感染すると重症化するためには、予防方法を正しく理解し、対策を行うことが有効です。

細菌、ウイルスの感染経路

季節性インフルエンザや新型コロナウイルスの感染は、咳やくしゃみから広がります。これを、飛沫感染、接触感染といいます。

① 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが飛び散り、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。

学校や職場、人がよく集まる場所は注意しましょう。

② 接触感染

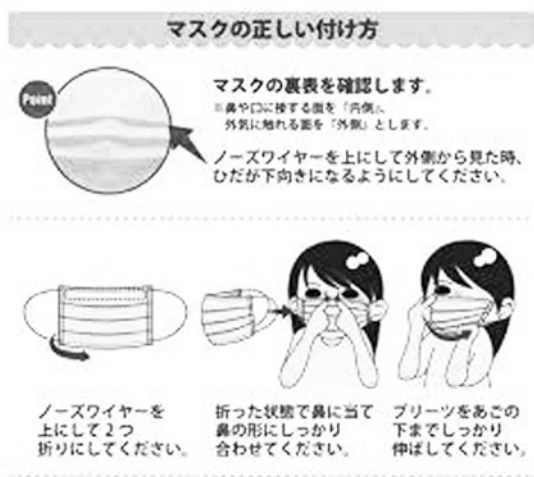
感染者が、くしゃみや咳を押さえた手で、周りの物に触れウイルスを付着させます。別の人がその物に触り、ウイルスが付いた手で口や鼻を触ることで粘膜から感染することをいいます。

ドアノブやスイッチ、タオルなどに注意しましょう。

予防方法

季節性インフルエンザでは、感染した症状の重症化予防としてワクチン接種が有効です。

また、日常生活ではマスクの着用、



手洗い、手指消毒薬の使用、咳エチケットが有効です。これは、新型コロナウイルスも同様で、基本的な予防対策が重要になります。

① マスクの着用

人が集まる場所ではマスクを着用しましょう。左図のように、正しく着用しましょう。

② 手洗い

流水と石けんでよく洗いペーパータオル等でふき取りましょう。

タオルを家庭や学校、職場等で共用することは危険です。個人のタオルを使いましょう。

また、外出時、多くの人が手を触れるところには注意し、帰宅したら手洗いをしましょう。



③ 手指消毒薬

アルコールを含む消毒薬が有効です。手にまんべんなく摺りこんでください。特に指先や指と指の間にも十分に擦り込みましょう。



④ 咳エチケット

他人に感染させないよう、咳やくしゃみをするときはマスクを着用するか、マスクがないときにはティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆いましょう。マスクやティッシュがないときには上着の内側や袖で口を覆いましょう。



厚生労働省ホームページを参考に作成

【新型コロナウイルスに関する相談窓口】

- ① 発熱時、不安な場合の相談窓口 (24時間対応)
武漢市や流行地から帰国された後に症状が出た場合、最寄の保健所で相談ください。
・米子保健所 電話：0859-31-9317
- ② 全般的な相談窓口
・鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室
電話：0857-26-7153
受付時間：午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日を除く)
- ③ 厚生労働省電話相談窓口 (コールセンター)
電話：03-3595-2285
受付時間：午前9時～午後9時まで (土日祝日も実施)

ウイルスは人体の外にいるときには長時間生きることができません。また日光や乾燥に弱いことから過度に恐れる必要はありません。正しく防ぎ、感染が広がらないよう一人ひとりが配慮をしましょう。また、感染を防ぐ最後の砦はヒトの免疫機能です。免疫は外部から入ってきた有害な物質から身体を守る機能です。強い免疫を保つためには、十分な栄養、休養・睡眠、適度な運動と、上手にストレスを解消することです。日ごろから健康な生活を心がけましょう。

問

役場総務課 TEL 82-1111

