

多摩小平保健所 感染症NEWS

注意してほしい感染症

- 新型コロナウイルス感染症が増加傾向です。手洗いや咳が出るときはマスクを着用するなどの感染対策を行いましょう。
- ヘルパンギーナが増加しています。ヘルパンギーナのウイルスはアルコール消毒が効きづらい特徴があるので、石鹸で手洗いをしましょう。



保健所からのお知らせ

～新型コロナウイルス感染症と熱中症～

外気温が40℃に迫るほどの暑さが続き、頭痛や倦怠感などの熱中症のような症状が出ている方もいらっしゃると思います。

新型コロナウイルス感染症も熱中症も、頭痛や倦怠感、発熱など似たような症状が出現します。新型コロナウイルス感染症ではのどの痛みや咳などの症状も出ますが、人によって症状は様々で、検査をする以外に熱中症と見分けることは難しいです。少しでも「いつもと違う」と感じたら、医療機関を受診するようにしましょう。

今年の夏も
沸とう京

換気のおはなし

みなさん暑いのでエアコンを使用していると思います。
エアコンを使用すると、どうしても換気をするタイミングが少なくなってしまうと思います。
暑いので、熱中症対策でエアコンを適切に使用していただくことも必要ですが、新型コロナウイルス感染症をはじめ、様々な感染症を予防するためにも、換気はとても重要になります。



- 換気は1回5～10分、30分に1回は行いましょう！
短時間でも正しく換気をすれば、しっかり空気は入れ替えられます。
- 対角線を意識して、窓を開けましょう！
対角にある2か所の窓を開けることで、部屋全体に風の通り道が出来るので、短時間でも効果的に空気を入れ替えることができます。
- 24時間換気設備を正しく活用しましょう！
平成15年以降に建てられた建物では、24時間換気設備が設置されています。スイッチを作動させていれば、2時間で家の空気を入れ替えることができます。

**暑いので、換気をした後は部屋の温度に注意して、
こまめに水分補給をするなど、熱中症対策も続けましょう。**

多摩小平保健所では、正しい換気方法についての動画を紹介しております。
ぜひご覧ください♪

