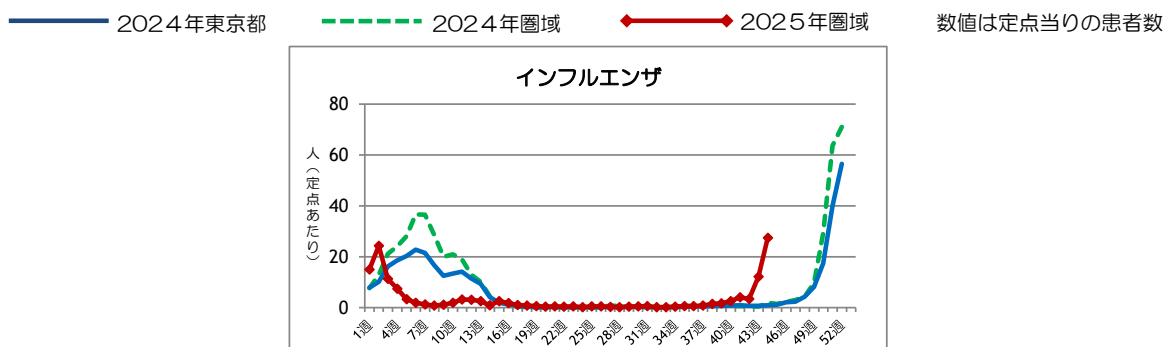


多摩小平保健所 感染症NEWS

注意してほしい感染症

インフルエンザの感染者数が2週連続で急増し、警報レベル目前となっています。管内の複数の保育園や学校から集団発生・学級閉鎖の報告が入っています。手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染対策を行いましょう。



保健所からのお知らせ

管内のインフルエンザの流行が警報レベル目前です！！

先週に引き続き、管内のインフルエンザの流行は**注意報レベル**です。注意報レベルとは「今後、4週間以内に大きな流行が発生する可能性が高い」ことを示します。実際には、「大きな流行が発生または継続しつつあることが疑われる」＝**警報レベル目前**まで増えており、注意が必要です。感染予防のポイントは以下の5点です。



こまめな手洗い
消毒

マスク着用
咳エチケット



休養
栄養・水分補給

適度な室内加湿
換気

ワクチン接種
(かかりつけ医と相談)

手洗い

手洗いは感染対策の基本です。

帰宅時や食事前、トイレの後などには手洗いをしましょう。

＜ポイント＞

- ✓ 手を洗う前には、爪を短く切りましょう。時計や指輪を外してから手を洗いましょう。
- ✓ 手洗いは**30秒以上**かけて、もみ洗い・すすぎを行いましょう。
- ✓ **指先・手のしわ・爪の間**は洗い残しが多い箇所です。特に注意して洗いましょう。
- ✓ **目に見える汚れがない時**は、**アルコール**での手指消毒も有効です（ノロウイルスなど、一部のウイルスには効きにくいため注意が必要です）。



咳エチケット

咳やくしゃみをした時に飛び散る飛沫にはウイルスや菌が含まれている可能性があります。

周囲の人たちがそのウイルスや菌を吸い込まないよう、カバーすることが大切です。

- ✓ 咳やくしゃみが出る時は、ティッシュなどで口を覆い、使用後はすぐに捨てましょう。
- ✓ とっさに出てしまう時は、**手ではなく服の袖や上着の内側**で覆いましょう。
手で覆ってしまった時は、すぐに**手洗い**をしましょう。
- ✓ 咳やくしゃみが続く場合は**マスク**を着用しましょう。

肘ブロック!!

