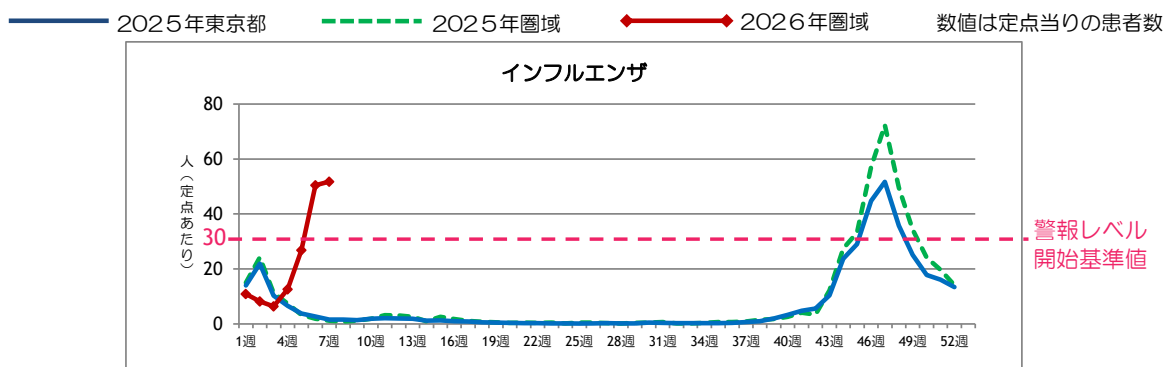


2026年 第7週 2月9日～2月15日

多摩小平保健所 感染症NEWS

注意してほしい感染症

○インフルエンザの患者報告数が警報レベルを大幅に上回っています。
正しい手洗い・咳エチケットなどの感染予防対策をしましょう。



保健所からのお知らせ

インフルエンザに注意しましょう



<感染経路>

インフルエンザの感染経路は「**飛沫感染**」と「**接触感染**」

<感染対策>

- こまめな**手洗い**、**手指消毒**
- 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

咳エチケットを心がけましょう

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に、カバーすることが大切です。

具体的には・・・

- 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。

手洗いは感染対策の基本です



- 様々な種類のウイルス・細菌に対しても手洗いは感染対策の基本となり、重要です。
帰宅時や食事前、トイレの後などに手洗いを実施しましょう。

～手洗いのポイント～

- 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**をかけて、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。

★正しい手洗い方法を動画でご覧いただけます。

正しい手洗い方法 東京動画

検索