

正しく知ろう 呼吸器感染症のコト

9月24日～9月30日の1週間は、厚生労働省により「呼吸器感染症予防週間」と定められ、**季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス、細菌性肺炎**などの呼吸器感染症に対する正しい知識の普及啓発を行っています。

呼吸器感染症対策の基本は
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です！
「換気」「密集回避」「十分な休養とバランスの取れた栄養摂取」「適度な湿度の保持」「ワクチン接種」も有効です。



手洗い

- ☆流水・石鹸で手洗いを行いましょう。
- ☆インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスにはアルコールによる手指衛生も効果があります。



咳エチケット

- ☆咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ☆不織布マスクがない場合、ティッシュや腕の内側で口と鼻を覆いましょう。
- ☆手のひらで咳等を受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。



マスク着用

- ☆鼻と口を確実に覆いましょう。
- ※夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



換気

- ☆窓を定期的 to 開けましょう。
- ☆換気扇や24時間換気システムを利用しましょう。50～60%



密集回避

- ☆呼吸器感染症が流行している情報があれば、人込みや繁華街への外出を控えましょう。



出典：首相官邸HPより

