

感染症予防チェックリスト

日々の対策で感染症を未然に防ぐことも大切です！

1.正しい手洗い、うがいを行う

特に調理前後、トイレ後、食事のあとは手洗いをします。
爪の間や指の間、手首までしっかりと洗いましょう。

5.咳エチケット

ティッシュで口と鼻を覆い、使ったティッシュはすぐに捨てましょう。
咳をするときは周囲の人から顔をそむけましょう。

2.台所や調理器具は消毒し、清潔にする

細菌やウイルスが付着している調理器具は使用後すぐに洗いましょう。

6.嘔吐物、便の正しい処理

嘔吐物や便の中には大量のウイルスが存在し、感染源となりうるので十分注意して処理しましょう。

3.適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。
室内では加湿器を利用し、外出時はマスクを着用しましょう。

7.体調がおかしいと感じたら、早めに医療機関に行く

急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどの症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

4.十分な睡眠とバランスの良い食事

日頃からバランスの良い食事と十分な休養を取り、体力や免疫力を高めることも大切です。

免疫力を高めて、
感染症から身を守りましょう!!

参考：厚生労働省 咳エチケット

ノロウイルスに関するQ&A

政府広報オンライン インフルエンザの感染を防ぐポイント