

4月



感染症を予防しましょう



新型コロナウイルスやインフルエンザが流行しています。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

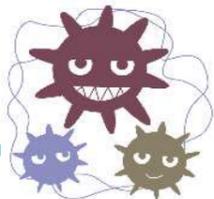
感染経路

(現時点では2つの感染経路が考えられています)

飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。



接触感染 ウイルスが付着した部分に接触して感染します。感染者に直接接触しなくても感染します。



感染予防



・石鹸やアルコール消毒液などによる手洗いとうがい

・普段からの健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事、適度な運動、禁煙を心がけましょう。

・適度な湿度(50~60%)を保つ

・咳エチケット

感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

・ひとごみを避ける

感染の疑いがあるときは

(新型コロナウイルス肺炎が疑われる場合)

風邪の症状や37.5以上の熱が4日間以上続く

強いだるさや息苦しさがある



・以上の場合や重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、妊婦さんは、こうした状況が2日程度続いたらお近くの保健所に相談しましょう。

・風邪やインフルエンザ等の心配があるときは、これまで同様、かかりつけ医等にご相談ください。

正しいマスクの着用
鼻と口の両方を確実に覆う
ゴムひもを耳にかける
隙間がないように鼻まで覆う



新型コロナウイルスに関しては日々の新しい情報に基づき行動してください。

ご不明な点や健康についてのご相談がある際はお気軽に本会までお問合せください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229