

# 冬の感染症予防対策

冬は風邪、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症の流行しやすい季節です。

感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。きちんと予防することで元気に冬の季節を楽しみましょう。

基本的な感染症の予防対策は、新型コロナウイルス関連肺炎にも有効です。

## 感染症にかからないためにどうすればいいの？

### 1 感染経路を断つ

「飛沫感染」・「接触感染」を防ぐために

「こまめな手洗い」が一番の基本！



色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因になることがあります。

どんな感染症でも重要な基本の予防策は「こまめな手洗い」です。帰宅時や調理の前後、食事前などに、せっけんを使って洗いましょう。

「咳エチケット」が大切！

「咳エチケット」とは、自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないために、マスクやハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。



咳などの症状があるときは「咳エチケット」をしましょう。

### 2 免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまふ恐れがあります。ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

#### ◆ 感染症の発生状況を知りたいときは

🔍 [横浜市感染症情報センター](#) 🔍 (市内の感染症発生状況)

🔍 [国立感染症研究所 感染症発生動向調査週報](#) 🔍 (国内の感染症発生状況)

🔍 [厚生労働省検疫所 FORTH](#) 🔍 (海外で流行している感染症や予防接種の情報など)

🔍 [外務省 海外安全ホームページ](#) 🔍 (海外で流行している感染症の情報など)