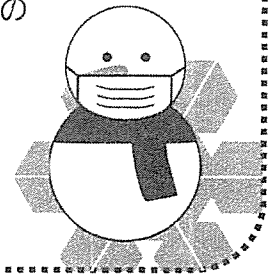


## 冬のコロナ対策で 新型コロナとインフルエンザを予防しましょう！

### 冬の感染対策

冬は色々な感染症が流行しやすい季節です。  
特に冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウイルスとの判別が難しくなります。

しかし、みんなが「新型コロナウイルス対策」を行うことで、  
他のウイルスも流行しにくくなります。  
予防可能な病気については、あらかじめ予防接種を受けることも大切です。



### ひとりひとりができる感染対策を徹底しましょう

寒くなると、換気や冷たい水での手洗いは、億劫になってしまいますが、新型コロナウイルス以外の感染症を予防するためにも、ひとりひとりができる感染対策を徹底しましょう。



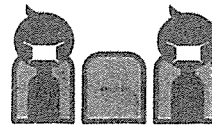
マスクの着用



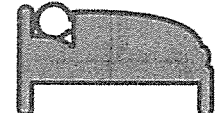
こまめに手洗い



定期的な換気



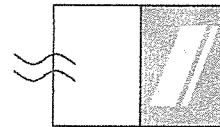
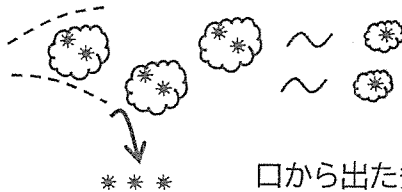
座る位置や  
間隔に注意



体調が悪い時は  
無理せず安静に

### 加湿と換気が大事です

湿度40~60%が効果的です(加湿しすぎも、乾燥しすぎも避けましょう)。



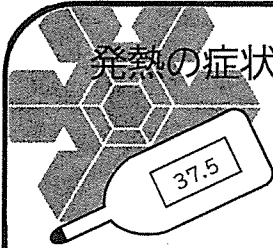
口から出た飛沫は水分が多く床などに落ちていきますが、一部は水分が蒸発しウイルスが空気中を漂います。

暖房を利用すると、空気が乾燥しやすくなります。部屋が乾燥すると、水分が蒸発した軽い飛まつが霧状に広がります。加湿器などを利用し、空気中を漂うウイルスを減らすことが大切です。

同時に、机などに落ちる飛まつが増えるため、アルコール等による拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう。

また、空気中を漂うウイルスを薄めるために、定期的な換気も大切です。

## 発熱の症状がある時は…

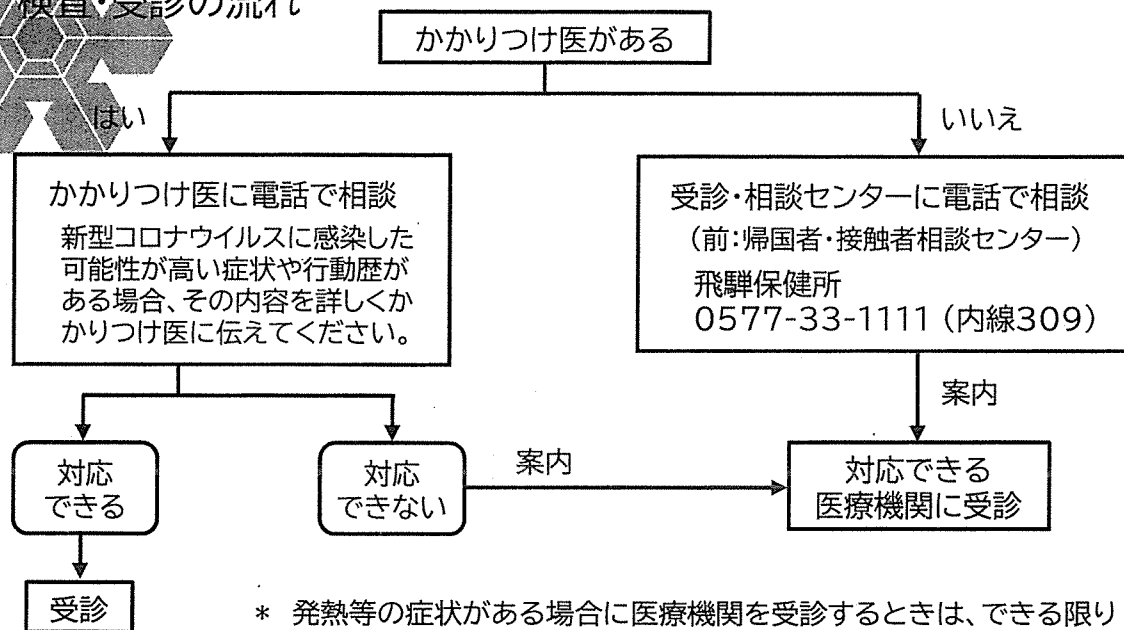


まずは外出を控え、感染対策をとりながら、自宅で安静に過ごしましょう。  
同居の家族がいる場合、家族の体調も確認し、不要不急の外出を避けるようにしましょう。

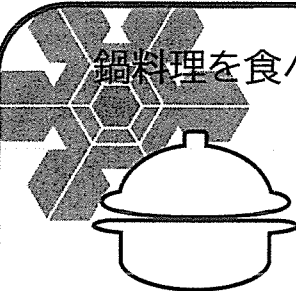
下記のいずれかに該当するときは、「検査・受診の流れ」を参考に、医療機関に受診しましょう。

- ・ 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある
- ・ 高齢者や妊婦、基礎疾患を持つ方で、軽い風邪症状がある
- ・ 軽い風邪症状が4日以上続いている

## 検査・受診の流れ



## 鍋料理を食べる時



- ・ 新型コロナウイルスは70℃で5分加熱すると不活化されます。材料を入れる時にウイルスがついていたとしても、加熱の段階でウイルスは不活化されます。
- ・ しかし、56℃では30分活性を保ちます。そのため、鍋をつつく時は、取り箸を利用しましょう。

ただし… 鍋を囲んで、マスクなしで話をすると、大きな飛沫が箸やお椀、食品に付着し、食べる時に口やのどの粘膜にウイルスが付着するおそれがあります。

静かに食事をする、パーテーションを利用する、話す時はマスクを着けるなどの対策をとりましょう。