



感染対策伝言板

感染予防行動をとろう！

～新型コロナウイルスから学んだことを生かして～

「日常の感染症を 防ぐ7つの行動」

その1 正しい手洗い 手洗い訓練！・手指消毒

石鹸や手指消毒剤を使用するときの量や時間を気にかけたことがありますか？

細菌数やウイルス数を減らすためには、



「1回量をしっかりとる

(ポンプタイプ:下まで PUSH! PUSH! 固形石鹸:泡が立つまで)」

「15～20秒 こすり合わせるのがコツ」

「手指衛生の順番を意識することでより効果を発揮！」



その2 咳エチケット



現在、マスク着用は個人の判断にゆだねられていますが、病院や介護施設など状況によりマスク着用が必要な場面もあります。

感染症を広げないために症状がある場合は着用しましょう。

また、症状がない人も場面に応じてマスクを着用しましょう。(ユニバーサルマスクング)*

(*ユニバーサルマスクングとは、新型コロナウイルスの流行が継続している地域の医療機関やクラスターが発生している医療機関では、発熱や咳などの症状の有無に関わらず、すべての人が院内で常時マスクを着用すること。)

その3 うがい



口や鼻、喉などの粘膜は、病原体(ウイルス・細菌など)が侵入しやすい場所です。

うがいをすることで乾燥を防ぎ、防御機能を保つ働きがあるとされています。

水道水で、15秒ほど3回行いましょう。

① お口の中でクチュクチュ ② 上を向いてガラガラ ③ もう一度ガラガラ

その4 予防接種



ワクチンは、感染すると重症になって亡くなったり、後遺症が残ったりする病気に対して作られています。

接種のメリットは、感染を予防し、重症化を防いだり、後遺症を軽くすることです。また、自分だけではなく、周りの人の感染も予防できることがあります。

① ワクチンで予防できる感染症について、② ワクチンのメリット、③ デメリット(副反応)の3つを理解して、納得して、ワクチンを接種しましょう。

その5 休養



「休養」は、疲労回復やストレスと関連があります。心身の疲労を回復したり、鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるという意味も含まれます。十分な睡眠時間の確保やリラックスできる環境を作りましょう。

その6 口腔ケア:歯磨き



お口の中には多くの細菌がいます。不衛生になると、重大な感染症につながります。

マウスウォッシュ等で乾燥を防ぎ、保湿することを心がけましょう。

また、歯ブラシ選びにも注意しましょう。(大きさ・硬さ・毛質)

歯磨きの後は、歯ブラシを立てるなどして、歯ブラシをしっかりと乾燥させ、細菌の繁殖を防ぎましょう。あなたのお口の中は大丈夫？



その7 バランスの良い食事



バランスの良い食事を取ることで、自然に多種多様な栄養素を補給することができます。1日3食を基本として、野菜・お肉・魚・乳製品などいろんな種類の食材を多く食べるよう心がけましょう。

結果、栄養状態を良くし、免疫機能を維持することにつながります。

感染症に負けない体をつくることにつながります。

さあ！皆さんと一緒に、

感染症が**流行りにくい**

蒲郡市にしていきませんか？

『ご自身や大切なご家族を

守ることが、地域を守る！』

