

感染症予防をしましょう

◇季節性インフルエンザ

今年度は、昨年度に比べインフルエンザが流行すると予想されています。積極的に予防しましょう。

- 予防接種
- 手洗い
- 免疫力向上



◇新型コロナウイルス感染症

今年5月に5類になりましたが、引き続き感染者が出ています。継続した予防対策に取り組みましょう。

- 手洗い・うがい
- マスク
- 密集しない



◇ノロウイルス

例年冬に流行します。火の通っていない食べ物や罹患者との接触によって感染します。こまめな手洗いなどの感染予防をしましょう。

- 食べ物の十分な加熱
- こまめな手洗い
- アルコール消毒



季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方では重症化するリスクが高いことが報告されていますが、日々の予防で感染を防ぐことができます。例えば、インフルエンザでは予防接種をすると高齢者の死亡リスクを約80%減少させるといった報告があります。手洗いうがいや十分な睡眠・栄養摂取による免疫力の向上など、感染症予防に積極的に取り組み、冬も元気に過ごしましょう！