



# 保健師だより

## 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！

冬はいろいろ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、みなさんが「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。

### ■一人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おっくう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、一人ひとりができる感染対策を徹底しましょう。



### ■加湿と換気が大事です

湿度40～60%が効果的です。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沫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沫が増えるため、アルコールなど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、定期的な換気も必要です。

### ■発熱の症状があるときは

もし、みなさんやご家族に発熱などの症状が生じた場合には、まずは身近な医療機関や帰国者・接触者相談センター（むつ保健所）に電話し、「どこの医療機関を受診すればよいか」「どのタイミングで受診すればよいか」の指示を受けましょう。

## 年末年始の過ごし方

今年も残すところわずかとなりました。今年できなかったことや、やり残したことなどはありませんか。年末年始は、クリスマス、お正月など一年の中でも食べたり飲んだりする機会がどうしても多くなってしまいます。何かと忙しい時期ではありますが、体調を崩さず元気に過ごしましょう。

### 年末年始を健康的に過ごすためのポイント

- ☆毎日体重を量る
- ☆適量のお酒と休肝日
- ☆こまめに動いて消費量アップ
- ☆食事の量とバランス、夜遅くに食べない
- ☆生活リズム（就寝時間・起床時間）を通常どおりにする



知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い