

感染症の予防方法

1. 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についた感染症のウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルス等はアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

2. 換気

換気は基本的感染対策として有効です。

窓を開けて換気するときの時間と回数の目安は、1時間に5～10分程度と言われています。また、できるだけ、回数を多く換気すると効果的です。

3. 咳エチケット

咳、くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※咳エチケット用のマスクは、不織布（ふしょくふ）製のマスクの使用が推奨されます。

※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

6. 人混みや繁華街への外出を控える

感染症が流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。