



# すざくほけんだより冬号

2021年12月発行

## 感染対策を徹底しましょう!

冬は様々な感染症が流行しやすくなります。特に冬に流行するインフルエンザと新型コロナウイルスは症状だけでは判別が難しいことが多いです。しかし、皆さんが「新型コロナウイルスの感染予防対策」を継続して行うことで、他のウイルスの流行を防ぐことができます。新型コロナウイルスもインフルエンザもワクチンがあるので、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ようにしましょう。

### 個々でできる感染対策を徹底しましょう。



こまめな手洗い



マスク着用



定期的な換気



座る位置に注意

★体調が悪い時は外出をせず、安静にしましょう。

### 冬場、特に換気、加湿を徹底しましょう。

○加湿：冬は空気が乾燥しやすくなります。部屋が乾燥し湿度が低下するとウイルスは活性化します。加湿器やタオルなどの部屋干しをして湿度を40～60%で維持できるように注意しましょう。【湿度計を置くことも効果的です。】

○換気：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。

○消毒：アルコールなどによる拭き掃除や手洗い、アルコール消毒を継続しましょう。

高齢サポート・朱雀  
京都市朱雀地域包括支援センター  
TEL:075(801)1384  
FAX:075(801)1385