

# 冬

## に流行する感染症 を予防しよう！

冬の季節では、温度の低さ、空気の乾燥、体温低下から感染症が流行します

### 冬に流行する感染症について

#### インフルエンザ(潜伏期間1～4 日)

##### 症状

38℃以上の発熱  
咳 のどの痛み  
全身倦怠感や関節の痛み



空気が乾燥するとインフル  
エンザに罹りやすくなる

#### 感染性胃腸炎(潜伏期間1～2 日)

##### 症状

症状:吐き気 嘔吐  
下痢 腹痛  
微熱(軽い風邪のような症状)



回復後もウィルスの排出は  
続いているので注意

#### 新型コロナウイルス (潜伏期間2～4日、長くて 7 日)

##### 症状

のどの痛み 発熱  
咳や痰 鼻水 頭痛  
全身倦怠感や関節の痛み  
味覚障害 臭覚障害



発症後5日間は感染リスクが  
高いため外出を控えることを推奨

#### マイコプラズマ肺炎 (潜伏期間2～3週間)

##### 症状

発熱 倦怠感  
頭痛 咳(3～4週間続く)



症状が落ち着いた後も  
4～6週程度菌の排出が続く

## POINT

### 急な体調不良 万が一のために備蓄のおすすめ

不織布マスクや消毒液  
などの衛生品



経口補水液 スポーツドリンク  
食料品

レトルトおかゆ、即席スープ、缶詰  
(魚、肉、果物など)備蓄できる食料  
品を普段から買い置きしておく

日用品など



突然の不調に備えて、普段より少し多めに買い置きをしておき、  
古くなったものから消費をしつつ、買い足していきましょう！

# 基本的な感染対策

## 正しい手の洗い方

ハッピーバースデーを  
2回歌う位の時間を  
かけて洗う



①流水で汚れを流し、手のひらで石けんを泡立てます。



②手の甲を伸ばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れず洗います。



⑦石けんを流水で洗い流します。

### POINT

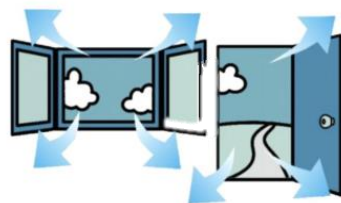
流水で手を洗えない時は、手指消毒も有効です。

ただし感染性胃腸炎の場合には、アルコールは効果がなく流水での手洗いが重要です。  
ドアノブなどは次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒して下さい

## 3つの咳エチケット



## こまめな換気



寒いとつい窓を閉めっぱなしに。時々窓や戸を開けて空気を入れ替えましょう。

※厚生労働省ホームページ引用

## 適切な温度・湿度

温湿度計

20~25℃

40~60%

### POINT

室内の暖房によって温度が上昇すると、相対的に湿度は下がり更に乾燥を引き起こすので注意

発熱等で受診を希望する場合は、緊急の場合を除いて、直接受診する前にかかりつけ医にご相談ください！

札幌市厚別区第2地域包括支援センター



TEL 011-375-0610 FAX 011-375-0615

〒004-0022 札幌市厚別区厚別南5丁目 1-10

