






今年もいろいろな病気が流行しそう

感染防止対策部門 看護師 山之内 美幸

新型コロナウイルス感染症が2023年5月8日から「5類感染症」になり1年余りが過ぎました。皆さまの生活も落ち着いてきたと思います。しかし、新型コロナウイルス感染症に対する感染対策は変わったわけではありません。7、8月も感染者が増加し、11波となりました。これからはノロウイルスや新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も言われています。そこで、基本的な感染対策についてまとめてみました。

基本的感染対策	考え方
<p>マスクの着用</p> 	<p>個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断にゆだねることを基本。一定の場合には、マスクの着用を推奨</p> <p>▶ 周囲の方に感染を広げないためにマスクを着用しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none">・受診時や医療機関・高齢者施設を訪問するとき・通勤ラッシュ時など「混雑した電車・バス」に乗車するとき <p>▶ ご自身を感染から守るためにマスク着用が効果的です。</p> <ul style="list-style-type: none">・高齢者・基礎疾患を有する方・妊婦 
<p>手洗い等の手指衛生</p> 	<p>一律に求めることはしないが、新型コロナウイルスの特徴を踏まえた基本的対策として引き続き有効。</p> 
<p>換気</p>	
<p>「三つの密」の回避 「人と人の距離の確保」</p>	<p>一律に求めることはしないが、流行期において高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や不特定多数の人がいるような混雑した場所や近接した会話を避けることが、感染防止対策として有効（避けられない場合はマスク着用が有効）。</p> 

感染対策は難しいものではありません。まずはバランスの良い食事を摂りさらに適度に体を動かすことで、免疫力が下がらないようにして乗り切っていきましょう。

感染対策のポイント

感染予防を心がけ、体調を整えるようにしましょう。
高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。
感染対策として「マスクの着用を含めた咳チケット」や「手洗い（手指消毒）」、「換気」等が有効です。



咳チケット



マスク着用



手洗い



換気