



# 感染症予防に努めましょう



新型コロナウイルス感染症が、5類に移行となり旅行やマスク着用などの行動も緩和されてきました。旅行やマスクを外してのお出かけ等の楽しみも増えてきた一方で、今年は9月頃からインフルエンザが流行しています。また、新型コロナウイルス感染症の発症も持続しています。寒くなり、乾燥する時期は風邪や、感染力が強いインフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。

流行を抑えるためには、私たち一人ひとりが感染症を予防するための対策をとることが大切です。  
《感染症を予防するために》

## ①手洗いをしましょう

帰宅後・調理前・食事前・トイレ後・咳やくしゃみをしたあとなど、こまめに手洗いをしましょう。

## ②咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は多数あります。咳エチケットは他の人に感染させないために、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

3つの正しい咳エチケット

- ・マスクを着用する
- ・ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- ・上着の内側や袖で覆う



普段から、ティッシュ・ハンカチ・マスクなどを携帯しておきましょう。

## ③適度な湿度を保ちましょう

乾燥するとウイルスが活発化するため、加湿器などを使用し、湿度は40～60%を保つようにしましょう。

## ④予防接種を受けましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルスは、予防接種を受けたからといって絶対感染しないとは言えませんが、感染しても重症化を予防する効果があります。

そのほかに、バランスの良い食事や、適度な運動と休養を心がけ免疫力を高めましょう。また、体調が悪いときは無理をせず休養を取るようにしましょう。



咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触った周囲のものにウイルスが付着します。また、何もせずに咳やくしゃみをする、飛沫は2mほど飛ぶと言われています。他の人に感染させないために、咳エチケットを心がけましょう。



## 地域包括支援センター通信

## もしものときのために… 「人生会議」

人生の終わりまで、あなたは、どのように過ごしたいですか？  
11月30日（いい看取り・看取られ）は「人生会議の日」



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

もしも…病気になった時に  
もしも…人生の終わりを迎える時に



ひとりで考えるだけではなく、  
家族や自分が信頼できる人と  
自分の気持ちを共有しましょう

希望や思いは、  
時間の経過や病状、生活によって  
変化していくものです  
何度も繰り返し考えていきましょう

相談・お問い合わせ  
☎0175-28-5700