冬の感染症から身を守ろう！（予防編）

冬に流行する「３つの病気」

冬は寒さと乾燥でウイルスが元気になります。
特に次の３つの病気に気をつけましょう。

- インフルエンザ：急な高熱、体全体の痛み
- 新型コロナウイルス：のどの強い痛み、長引く咳
- ノロウイルス（胃腸炎）：激しい吐き気、下痢



今日からできる「３つの予防法」

① 手洗いは「石けんで 30 秒」、手の消毒は「15秒以上、乾くまで」

・帰宅後や食事の前は、必ず手を洗います。
・指先や爪の間も丁寧にこすりましょう。
・ノロウイルスにはアルコールが効きません！
・石けんと水で「しっかり洗い流す」のが一番です。
・手の消毒は、インフルエンザやコロナウイルスには効果があります。
　乾いた手に使用すると効果的です。



② 部屋の「加湿と換気」

・部屋の湿度は「40%～60%」を保ちます。
・加湿器を使うか、濡らしたタオルを干すと良いです。
・1 時間に 1 回は窓を開けて空気を入れ替えます。
・対角線上の2か所を開けると効果的です。



③ 体を温めて「抵抗力をつける」

・「首」「手首」「足首」の３つを温めると体が冷えません。



もしも体調を崩したら（対応編）

風邪？それとも別の病気？（症状の目安）

病気の名前	主な症状の目安
普通の風邪	鼻水、のどの痛み。熱は低い。
インフルエンザ	38 度以上の熱が急に出る。
新型コロナウイルス	のどがとても痛い。咳が続く。
ノロウイルス	何度も激しく吐く。水のような下痢。



自宅での緊急手当て・3 つの約束

約束 1：水分を「スプーン 1 杯ずつ」何度も飲む

- 熱や下痢のときは、体から水分が抜けて危険（脱水症）です。
- 「経口補水液」やスポーツ飲料が一番です。
- 一度にたくさん飲むと吐くため、ちびちび何度も飲みます。



約束 2：吐いた物の片付けは「塩素（漂白剤）」で

- 家族が吐いた物を片付けるときは、マスクと手袋をします。
- 薄めた家庭用塩素系漂白剤（ハイターなど）で拭きます。
  ※アルコールではノロウイルスが死なないので注意！



約束 3：がまんをしないで、早めに病院へ

- 高齢の方は症状が急に悪化することがあります。
- 「水分が摂れない」「ぐったりしている」「息が苦しい」ときは、すぐに病院へ連絡してください。



【わが家の緊急連絡先】

かかりつけのお医者さん：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

近くの病院（夜間・休日）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿