

《健康だより》 冬場の感染拡大防止に向けて

保健衛生部 平安山 智子

気温の低下や夜の長い季節を迎え、屋内での活動や暖房のための密閉状況が増えてきます。また、師走や年始など人流や社会的活動も活発となることから、新型コロナウイルス感染拡大第6波の到来が危惧されています。自身や家族への感染リスクを低下すべく、基本的な感染防止行動を実践しましょう。

接触感染対策

新型コロナウイルスは、夏場の高気温に比べ低温・低湿度環境では時間がたっても感染力が失活されにくくなります。

- ・接触感染のリスクは増すので、寒くても外出時や帰宅時はこまめな手洗い・手消毒を心掛けてください。
- ・外出時は手洗いも複数回になります。ハンカチを繰り返し使うより、(ごみを処理できる状況では)使い捨てのペーパータオル等を検討してください。



冬季は冷氣や乾燥で、誰しもせきやくしゃみをしやすく、飛沫が飛びやすくなります。

- ・マスクは、鼻まわりや頬にすき間なく着用してください。
- ・密閉空間や密集は避けてください。飲食の際は、自治体の認定する新型コロナウイルス感染症まん延防止対策店など、換気や衛生の行き届いた店をご利用ください。



飛沫感染対策

かぜ予防と体調管理

今冬はインフルエンザの流行も懸念されています。また、手足口病やヘルパンギーナなど風邪様症状の感染症の流行が秋になっても続いています。

- ・新型コロナ対策でほとんどの飛沫／接触感染症の予防が可能です。(乾いた飛沫など、ウレタンマスクを通過する微小粒子にもインフルエンザウイルスの感染力があるので、不織布マスクが推奨されています)
- ・発熱や喉の不調など、体調の悪さを自覚したら、外出は控えてください。
- ・発熱や咳など体調不良で医療機関を受診をする前に、まず、かかりつけ医など身近な医療機関に電話でご相談ください。どこにかかればいいのか迷う場合や診療時間外は、お住いの市町村の受診相談センター(24H対応)に電話でご相談ください。お近くの受診可能な医療機関を案内してくれます。



【接種はお早めに！】国の方針によると、(11月中には接種希望者の2回のワクチン接種がほぼ完了しますが)、当面は市町村での公費接種が継続されます。ただし、接種会場が集約されたり、新年から第三回接種開始で予約が取りにくくなることから、未接種の接種希望者はできるだけ早く接種の予約を進めてください。(11月12日政府発表より)

