

しっかり対策！感染症を予防しよう！

季節を問わず、様々な感染症が流行していますが、気温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒、感染性胃腸炎といった感染症がより広まってしまうおそれがあります。感染症の種類は違っていても、基本的な予防対策は同じです。あらためて感染症予防対策について確認し、感染症の発生予防に努めましょう。

■ 基本は「こまめな手洗い」

いろいろな所を触ることで、知らないうちに手にウイルスが付着します。その手で鼻や口等を触ることで粘膜からウイルスが侵入して感染します。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗うことが大切です。



参照：厚生労働省ホームページ

■ 日常生活で気をつけること

ウイルスに負けない身体づくりのためには、規則正しい生活、日ごろからの体調管理が大切です。

食 事

- ・「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事

睡 眠

- ・十分な睡眠
- ・疲れはその日のうちにとる

加湿・換気

- ・部屋の乾燥を防ぎ、適度に加湿する
※湿度 50～60%
- ・定期的な部屋の換気

外 出

- ・人ごみをさける
- ・人との距離を保つ
- ・必要時マスクを着用する

■ 共有部分の消毒

- ・共有部分（ドアノブ、スイッチ、手すり等）はアルコール消毒をしましょう。
- ・消毒用アルコールがない場合は、市販の家庭用塩素系漂白剤を薄めた希釈液（濃度 0.05%）で拭く。
- ・トイレや洗面所は、こまめに掃除しましょう。

インフルエンザワクチンはお済みですか？ 助成期間は 12 月 30 日まで

対象者	桂川町の住民票がある方で、 ① 接種日現在 65 歳以上 ② 接種日現在で 60 歳以上 65 歳未満の方で心臓、腎臓、又は呼吸器、免疫の機能に、 身障手帳 1 級程度の障害を有する
接種料金	自己負担額 1,500 円（下記の対象者は無料となります） ① 生活保護世帯の方は診療依頼書の提示 ② 非課税世帯の方は非課税証明書の提出
接種場所	県内指定医療機関 ※指定医療機関でない場合は助成が受けられません。必ず事前にご希望の医療機関にご確認ください。
持参物	・保険証などの住所・年齢が確認できるもの ・接種料金が無料になる方は、診療依頼書又は非課税証明書

※新型コロナウイルスワクチンは、令和 7 年 3 月 31 日まで接種できます。