

2024-2025年版

みんなで

# インフルエンザ&新型コロナを防ごう

～ こまめな手洗い、換気を！ ～

## ◆日頃の予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

インフルエンザも新型コロナも予防の基本は同じです。

咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫(ひまつ)感染」や、手に付いたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。

一人一人が感染予防に努めましょう！

### ●場面に応じてマスクを着用する

医療機関を受診する時、混雑した列車やバスに乗車する時、高齢者施設を訪問する時などは、マスクを着用しましょう。

### ●こまめに丁寧な手洗いをする

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、

手についたウイルスを洗い流しましょう。

薬用石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

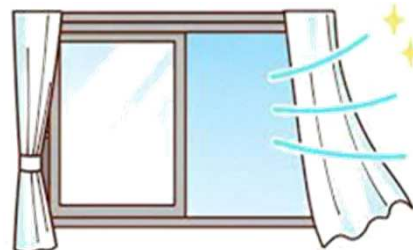
6



手首も忘れずに洗います。

出典：首相官邸ホームページ

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)



### ●室内のこまめな換気、適切な湿度(50～60%)の保持に努める

屋内では空気の入出口を2か所作り、空気の流れを作る工夫をするなど換気に努めましょう。

冬でも室温の下がらない範囲で常時窓を開けましょう(室温は18℃以上が目安です)。

### ●普段から、栄養と睡眠を十分にとり、身体の抵抗力を高める

1日3食規則正しく食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。

## ◆早めのワクチン接種もご検討ください

インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンと他のワクチンとの接種間隔に制限は

ありません。同時接種については、医師が特に必要と認めた場合に可能です。

接種については、事前にかかりつけ医などの医療機関へ相談・予約をしてください。



もしかして  
コロナかな？  
インフルかな？

## ◆感染したかな...と思ったら

### 自宅で療養するときは

自宅療養で大切なのは、患者さんの体調を管理すること、家庭内で感染を拡大させないことです。**症状が出てから5日間程度(インフルエンザについては、熱が引いてからでも2日間程度)**は、他の人に感染させる可能性があります。

症状がよくなっても、以下の点に注意しましょう。

#### ●患者さんの体調を管理するために

- ・処方された薬は、最後まですべて飲みきる
- ・家でゆっくり休み、外に出歩かない
- ・早めに休養をとり、たっぷり睡眠をとる
- ・栄養を十分にとり、水分補給も心がける

#### ●家庭内で感染を拡大させないために

- ・部屋の換気をする(1時間に1回程度)
- ・患者さんに接する時は、念のためマスクを着用し、看病の後は手を洗う。
- ・家族一人ひとりが感染防止に気をつける

### 医療機関の受診

マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう。受診するときは、事前に咳・くしゃみなどの症状があることを電話で相談し、医療機関の指示に従ってください。

\* 受診の目安として、**高熱があり、咳やのどの痛み、体のだるさ**がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

#### ●重症化のサイン(子ども)

- 呼びかけに答えない(けいれん)
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白い)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた



#### ●重症化のサイン(大人)

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた

## ◆予防や対処方法に関するお問合せ先

県庁感染症対策センター	電話 0857-26-7153	ファクシミリ 0857-26-8143
鳥取市保健所	電話 0857-30-8533	ファクシミリ 0857-20-3962
倉吉保健所	電話 0858-23-3145	ファクシミリ 0858-23-4803
米子保健所	電話 0859-31-9317	ファクシミリ 0859-34-1392

※受付時間: 平日(月~金)午前8時30分~午後5時15分

鳥取県  
新型コロナウイルス感染症特設サイト



鳥取県の  
インフルエンザ対策



鳥取県