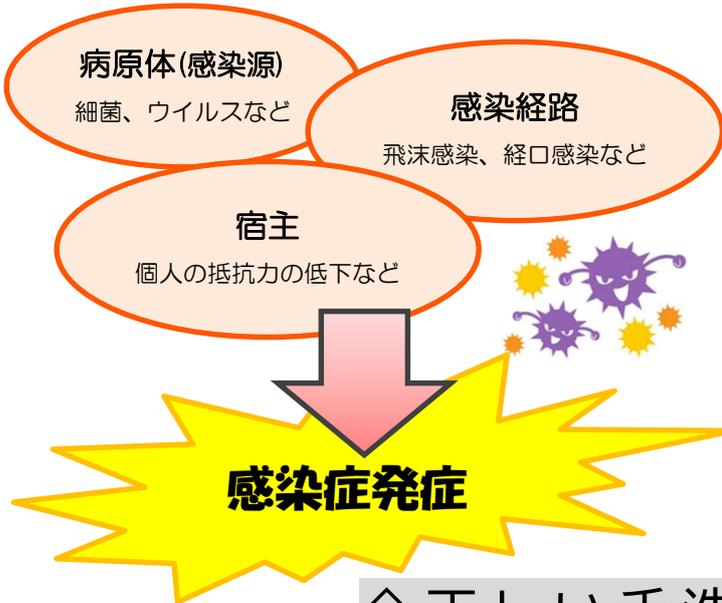


～感染症から身を守りましょう～

秋冬は、ウイルスに最適な環境となるうえに人の免疫力も低下するため、感染症が流行します。今から基本的な感染予防策を徹底して、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症を予防しましょう。感染症にかからないように、うつさないようにすることが大切です。

～感染症が発症するまで～

感染症の発症には3つの要素があり、その全てが揃ったときに、感染症が発症します。



～感染症予防の3原則～

① 感染源の除去

感染症と診断されたら、うつさないためにも周囲の人との接触を避けましょう。

② 感染経路の遮断

体内に病原体を入れない対策をしましょう。

☆手洗い ☆うがい ☆食品の衛生管理
☆咳エチケット（マスクを着用する、ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う、とっさの時は袖や上着の内側で覆うなど）

③ 抵抗力を高める

体内に侵入した病原体とたたかう力（体力、抵抗力）をつけましょう。

☆バランスのとれた食事 ☆適度な運動
☆規則正しい生活 ☆十分な休養



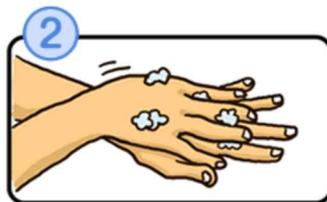
◇正しい手洗いについて◇

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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



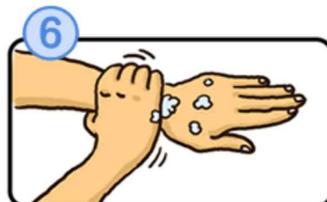
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いは感染症予防の基本です。

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触ることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましよう。

洗う時間は30秒が目安！
2度洗いが効果的です！！

うがいも忘れずに
行いましょう！



厚生労働省ホームページより引用

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>

インフルエンザ

咳や鼻水、高熱の他に、関節痛や筋肉痛などの全身症状がでることがあります。例年12月から3月にかけて流行し、日本ではおよそ10人に1人が感染しています。

特に幼児や高齢者は脳症、肺炎などを併発して重症化してしまう場合もあります。



感染経路・感染予防のポイント

主な感染経路は飛沫感染（感染者の咳やくしゃみなどで飛び散るウイルスを含んだ飛沫を口や鼻から吸い込み感染）、接触感染（ウイルスが付着した手で口や鼻を触って粘膜から感染）です。

感染予防のためには、正しい手洗いが大切です。表面の「正しい手洗いについて」をご確認ください。マスクの着用や、不要な人混みへの外出を避けることも効果的です。のどの粘膜の防御機能を守るため、加湿器などを使い適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。また、流行前のワクチン接種は、発症する可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。

高齢者インフルエンザ予防接種 対象：原則接種日に65歳以上の方

■日時：令和7年10月1日（水）～令和8年1月31日（土）

■申込み：市内実施医療機関に直接予約

詳しくは、保健ガイドやホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス

症状としては発熱やのどの痛み、咳が長引く場合が多く、強いだるさがあります（無症状の方もいます）。一部は肺炎を発症し、重症化することもあります。感染後に症状が長引く罹患後症状（いわゆる後遺症）が残る場合もあります。

特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいので注意が必要です。

感染経路・感染予防のポイント

主な感染経路は、インフルエンザと同じで飛沫感染、接触感染です。飛沫よりも細かい粒子のエアロゾルが飛散するため、密閉された換気の悪い空間では通常の飛沫感染よりも長い時間・距離で感染拡大するリスクが知られています。

感染予防のためには、インフルエンザと同様に正しい手洗いや手指消毒、マスクの着用を含む咳エチケット、適切な換気などが有効です。マスクの種類は不織布マスクの効果が大きいといわれています。適度な運動やバランスの取れた食事などの健やかな生活習慣により、体の抵抗力を高めることも効果的です。また、ワクチンの接種により発症や重症化を予防する効果が期待できます。

高齢者新型コロナ予防接種 対象：原則接種日に65歳以上の方

■日時：令和7年10月1日（水）～令和8年1月31日（土）

■申込み：市内実施医療機関に直接予約

詳しくは、保健ガイドやホームページをご覧ください。



ノロウイルス

冬季を中心に発生し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が、平均して1～2日程度続きます。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

特に子どもや高齢者は、症状が重くなることがあります、特效薬やワクチンがないため、予防が大切です。

感染経路・感染予防のポイント

感染経路は、食品からの感染（感染した人が調理などをして汚染された食品や、ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝を食べること）や、人からの感染（患者のふん便や嘔吐物からの二次感染、家庭や施設などでの飛沫による感染）です。予防のためには、手洗いを徹底し、加熱が必要な食品は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。

また、感染者の嘔吐物などは速やかに処理しましょう。二次汚染の予防のため使い捨てのマスクやガウン、手袋などをして処理し、次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。

ノロウイルスに感染したら

水分と栄養をできる限り補給して安静にすることが一番大切です。脱水がひどい時は、病院へ早めに相談しましょう。

【問合せ先】越谷市 健康づくり推進課（保健センター）

〒343-0023 越谷市東越谷10-31 TEL 048-960-1100（平日8:30～17:15）