

同時流行に備えた感染対策

**新型コロナウイルス再拡大に加え、インフルエンザの流行も始まっています。
一人ひとりが感染対策を徹底し、感染リスクを下げましょう。**

○ **基本的な感染対策の徹底**をお願いします

- 正しいマスク着用、手洗い・消毒、十分な換気、人と人の距離確保！



○ **普段会わない人と会う場合などは注意**しましょう

- 体調が悪い時は人と会わない（外出しない）
- 移動先の感染状況等の確認



現地の感染状況
チェック
OK!

○ **飲食の機会は感染のリスクが高まります**

- 短時間、距離を取る、会話時はマスクを着用する、大声での会話は控える
- ※ 人数が多くなる場合には特に注意（少人数ごとのテーブルに分け、それぞれ距離をとり、移動しないなど）
- ※ お店を選ぶ時は**感染防止対策の徹底された認定店**を利用



○ **新型コロナワクチンの早期接種**をお願いします

- 併せて、インフルエンザワクチンの接種もお願いします。



仮に感染した場合は、接触した方への連絡をお願いします。

インフルエンザの予防について

新型コロナウイルスとインフルエンザの感染を防ぐための対策は同じです。
引き続き、**基本的な感染対策を徹底**しましょう。

1 予防接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止の効果が期待されています。
ワクチンの効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。



2 体調管理

インフルエンザは身体の抵抗力が落ちると発症しやすくなります。
日頃から、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。



3 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。
加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



4 人混みや繁華街への外出時は注意

人が集まる場所へ外出する場合は感染リスクが高まりますので、注意しましょう。



5 発熱から5日間、かつ解熱から2日間は周りへの感染リスクに注意

インフルエンザは、発熱から5日間、かつ解熱から2日間は周囲への感染リスクがありますので注意が必要です。