

# 回覧

令和2年2月4日

東北町保健衛生課

## 感染症を予防しましょう

インフルエンザにノロウイルス、冬期間は様々な感染症が流行します。新型コロナウイルスに関連した感染症も発生していますが、過剰に心配することなく一人ひとりができる対策を知り、健康管理を徹底しましょう。

### ～ 感染症対策の基本は手洗い・咳エチケット ～

#### ① 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、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ょう。

#### ② 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

#### ③ 適度な湿度を保つ

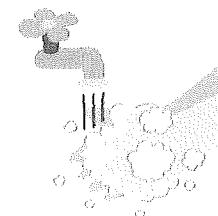
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

#### ④ 咳エチケット

くしゃみや咳が出る方は、口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守りマスクを着用しましょう。

～新型コロナウイルスに関連した感染症に関する情報・相談窓口について～

- ・首相官邸ホームページ
- ・厚生労働省電話相談窓口 03-3595-2285 (9時～21時)



問い合わせ先：東北町保健衛生課 0175-63-2001