

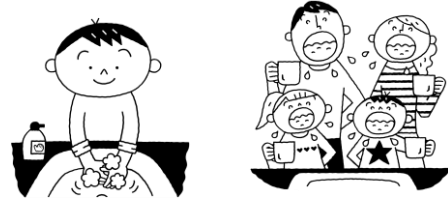
季節性インフルエンザウイルス及び 新型コロナウイルスの感染に注意しましょう

中華人民共和国湖北省武漢市において昨年12月以降新型コロナウイルス関連肺炎が発生し、その後国内でも感染者の拡大が報告されております。発症すると発熱、咳などの呼吸器症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合がありますといわれています。季節性インフルエンザも流行中につきご注意ください。

📌 予防のポイント

1. うがい・手洗い

流水と石けんを使って15秒以上手を洗い、洗った後は水分を十分にふき取りましょう。特に外出した後や、口や鼻、目を触る前には手洗いを徹底しましょう。また帰宅後は十分にうがいをしましょう。



2. マスクの着用

熱、咳、くしゃみなど症状がある方は他の人に移さないために、マスクをつけましょう。マスクは鼻部分をフィットさせ、口、あご、を覆うように固定しましょう。使い捨てマスクは使用後はすぐに捨て、使いまわさないようにしましょう。



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。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ち、またよく換気をしましょう。

4. 外出・人ごみを避ける

コロナウイルスに限らず、風邪やインフルエンザが多い季節です。無駄な外出は控え、混雑した場所に行かないようにしましょう。



問い合わせ先

① 栃木県南健康福祉センター 0285-22-1219

② 壬生町健康福祉課健康増進係 0282-81-1885

①②とも平日8:30~17:00(土日を除く)