

インフルエンザ

新型コロナウイルス感染症

~ちょっとの心がけで、冬の健康を守ろう~



ダブル
W予防しよう！

うつらない・うつさない

ために予防行動をしっかりとりましょう！



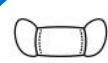
手洗い

石けんを使用し**15秒以上**を目安に！

(目に見える汚れがなく、手洗いできない場合は、
アルコール消毒で代用可)



洗い残しの多い
親指・指先・手首・手の甲
を意識しましょう。



マスク

風邪症状がある場合や人混みでは

マスクを着用する

マスク着用時のポイント

鼻から顎までしっかりおおう。

鼻筋にフィットさせ、すき間をなくす。

外すときは表面を触らない。
(ひも部分をもって外す)



定期的な換気

1時間に2回以上、**換気**しましょう

換気のポイント

空気の流れを作るため、二方向の壁の窓を開放する。
※窓が一つしかない場合、ドアを開ける。

扇風機や換気扇を併用でさらに換気効率UP



湿度の保持

加湿器などを使って、

十分な湿度(50~60%)を保つ

加湿器を使用する際の注意点

毎日、水を交換してください。

定期的にタンクの清掃をしてください。

※カビや細菌が繁殖して、肺炎やアレルギーなどの原因となることがあります。



自宅での療養に備えて、そろえておきたいもの

脱水時の水分

- ・ 経口補水液
- ・ スポーツドリンク

食料品

- ・ レトルトのお粥
- ・ うどん

医薬品

- ・ 解熱剤
※カロナール等のアセトアミノフェン系が望ましい。

冷却グッズ

- ・ 氷枕など



体調管理

普段から免疫力を高めるために、健康づくりのMyルーティンをもつ

→免疫力とはウイルスや細菌など異物から体を守る仕組みのこと

(例)

良質な睡眠をとり 生活リズムを整える

- ・起きたらまずカーテンを開ける
- ・朝食をしっかり食べる
- ・就寝の約1~2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入る
- ・夕方以降、カフェイン(緑茶・コーヒーなど)の摂取を避ける



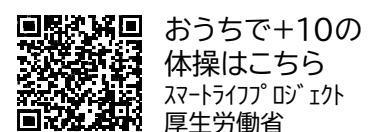
1日三食 しっかり食べる



バランスの良い
レシピの例はこち
ら
明石いすみ会作成
(明石市ホームページ)

今より10分多く からだを動かす

- ・テレビを見ながら筋トレ
- ・30分ごとに座りっぱなしを中断してストレッチ
- ・通勤や外出時に遠回り



おうちで+10の
体操はこち
ら
スマートライフ ジェ外
厚生労働省

※健康づくりのMyルーティンとは
日々の生活の中で、自分に合った健康づくりを
習慣的に取り入れることを指します。



←詳しくはこち
ら
(明石市ホームページ)



予防接種

問い合わせ先:保健予防課 疾病予防係

TEL 918-5668 FAX 918-5584

予防接種は発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。65歳以上の方は定期接種の対象となり、以下のとおり、接種することができます。

対象

- ▶ **満65歳以上の明石市民**
- ▶ 満60歳から65歳未満の明石市民で、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、当該疾病単独で身体障害者手帳1級相当の方

料金

インフルエンザ	無料
新型コロナ	11,000円

※ 市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料(証明書が必要)



詳しくはこち
ら

予約

医療機関に直接予約 (接種当日はマイナ保険証などの本人確認書類を持参)



問合せ先

健康づくりに関すること 健康推進課 電話:078-918-5657 FAX:078-918-5440
感染症予防に関すること 保健予防課 電話:078-918-5421 FAX:078-918-5441

3 すべての人に
健康と福祉を

