

感染症にかからない、広げない、迷わないために

今から備える冬の感染症対策と相談先ガイド

気温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行しやすい季節です。日頃からできる対策を見直し、冬の感染症に備えましょう。

感染症予防で大切な7つのポイント

1. こまめに手洗いをしましょう

手に付着したウイルスは、目・鼻・口の粘膜から体内に入ってきます。

侵入を防止するために、帰宅後、調理前後、食事前などは正しい方法で手を洗いましょう。

ポイントは、①流水と石けんでしっかりと泡立て、30秒以上行う

②手洗いの後は、水分を十分に拭き取る

2. 規則正しい生活を心掛けましょう

ウイルスに負けない身体づくりのために、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動等、規則正しい生活を心掛け、免疫力を高めましょう。

3. 「咳エチケット」を意識しましょう

咳やくしゃみが出るときは、マスク等で口や鼻を覆い「咳エチケット」を心掛けましょう。

4. こまめに部屋の換気をしましょう

30分に1回、5～10分ほど対角線上の窓を開けて、効率よく換気しましょう。窓を開けることが難しい場合は、換気扇を常時運転することも有効です。

5. 人混みを避けましょう

公共交通機関の混雑時を避けたり、繁華街等への不要不急な外出は控えたりしましょう。

6. 常備薬、検査キットを準備しましょう

発熱等の体調不良に備えて、解熱剤等の常備薬、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の検査キット等を準備しておきましょう。

7. 予防接種を受けましょう

重症化を予防する目的でインフルエンザや新型コロナウイルス（※1）などの感染症では予防接種が推奨されています。予防接種を希望する場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

（※1 65歳以上又は一定の基礎疾患のある60～64歳の方が対象）

体調不良の際の対応

- ・学校や仕事は休み、ゆっくりと体を休めましょう。
- ・水分をしっかりと取りましょう。
- ・家族への感染を防ぐため、できるだけ家族とは別の部屋で過ごしましょう。
- ・本人だけでなく、家族全員がマスクを着用しましょう。

医療機関への受診、夜間や休日の相談先

まずは電話で、かかりつけ医に相談しましょう。

※かかりつけ医をお持ちでない方、どこに相談してよいか分からない方は、**京都健康医療よろずネット**をご利用ください。



ホームページはこちら

救急安心センターきょうと（#7119）

- ・看護師から受診の必要性や対処方法等、適切な助言を受けることができます。
- ・いつでも無料で相談できます。（24時間365日対応）
- ・固定・携帯電話から【#7119】番で利用できます。

小児救急 電話相談（#8000）

- ・休日/夜間の急な子ども（15歳未満）の病気について相談できます。
- ・利用時間：午後7時～翌朝8時（土曜日は午後3時～翌朝8時）※365日対応
- ・固定・携帯電話から【#8000】番で利用できます。