

## 春はもうすぐ！感染症対策をお忘れなく！

だんだんと春が近づいており、暖かくなってきましたね。

春を気持ち良く穏やかに過ごすためにも、引き続き感染症対策を続けましょう！

## 感染経路は主にこの2つ！

## 1 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみ・鼻水等に  
含まれているウイルスを吸い込むこと  
により感染すること。

くしゃみや咳のしぶきは  
1.5～3mまで飛ぶことも！



## 2 接触感染

ウイルスが付着した手指が鼻や口、目  
に触れることで、ウイルスが体内に入  
り感染すること。

ドアノブやスイッチ、  
手すり等を媒介して  
ウイルスが感染する  
ことも！



感染症に罹らないためには…

➔ 予防がとても大事！



## 家庭でできる感染対策の基本

## 手洗い



## 手洗いを行うタイミング

- ①外出から戻った後
- ②食事・料理を作る前
- ③トイレを利用した後 等

アルコール手指消毒の利用量は  
15秒以内に乾かない程度が目安！

## うがい

正しいマスクの着用  
または、咳エチケット

マスクがない場合は  
ティッシュやハンカチ  
で口・鼻を覆う等の咳  
エチケットを守りま  
しょう。



## こんな症状に注意！

◎息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

◎重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、  
免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

◎上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

いずれかに該当する方は、[かかりつけ医](#)または「[受診・相談センター](#)」にご相談ください。

受診・相談センター（コールセンター） 022-398-9211 24時間受付

# みなさん、体調はいかがですか？



行っていた活動が中止となったり、外出を控えたり、日常生活への不安があったりと、生活に変化が起きているのではないかと思います。体調はいかがでしょう。このような時に心配となるのが、生活不活発病です。生活不活発病とならず、元の生活に戻ったときに再び活動的に過ごせるように、普段していることをより意識して、出来る範囲で活動的に過ごしていきましょう。

生活不活発病とは、動かないこと（「生活が不活発」なこと）が原因で、全身のはたらきが低下した状態。歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病がすすむという悪循環になりやすいため注意が必要。

## 普段の「活動」を少しでも意識的に！



TVを見ながら「膝の曲げ伸ばし」



台所で「かかとあげ」や「片足立ち」



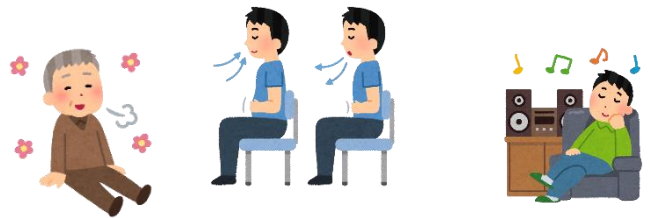
トイレに行ったついでにスクワット



普段している方は、散歩  
（人混みでないところ）



家事も身体を動かしています



ストレッチやリラックスも



電話やメールなどで交流の継続を

悲しみやストレス、恐怖などを感じることも多いかもしれませんが、リラックスを意識したり、不安をあおるようなメディアを見る時間を減らしたりして、心配も減らしていきましょう。