

Q. 手洗いのポイントは？

A. 汚れが残りやすいところをしっかりと洗おう！

ここが大切！



しっかりと洗えていますか？
小さなお子さんがいるご家庭は、
時々、見てあげてください。



ゆび先

つめ
(短く切っておこう)

ゆびの間

洗い残し

親ゆびまわり



A. 洗い残しがないようにお肌の状態に合わせたケアをしよう！

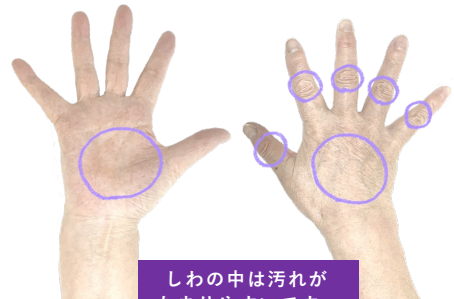
ここが大切！



しわの汚れには、泡ハンドソープがオススメ！
泡がしわに入り込んで汚れを落とします。
手洗後は、しっかり保湿を！



しわの中は汚れが
たまりやすいです。

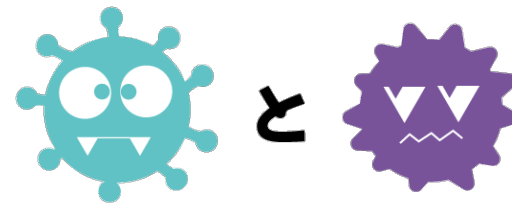


Q. 手洗いのタイミングは？

- 外から帰ってきたとき
- トイレの後
- 食事の前
- 料理の前
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後

聞きたい！

新型コロナ インフルエンザ



気になる 同時流行のこと。

「年が明けて、学校や仕事が始まったけど・・・
今年は、インフルエンザと新型コロナが同時流行。
注意することはなんですか？」
今回は、流行中のインフルエンザと新型コロナの
予防についてのお話をします。



聞きたい！

インフルエンザと新型コロナが同時流行。

注意することはなんですか？

気になる同時流行についてのお話をうかがいました。



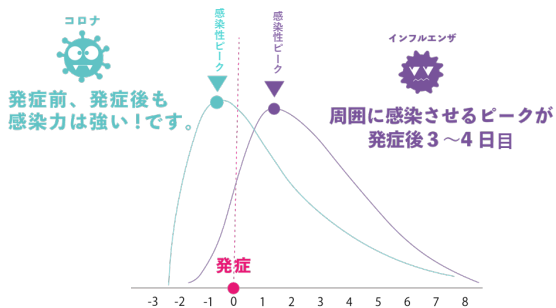
感染対策室 室長

婦人科部長

松本 祐人 医師

Q. インフルエンザと新型コロナの感染力のピークは？

A.



ここが大切！

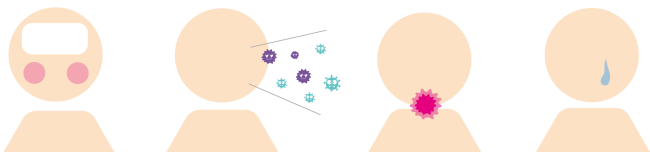


インフルエンザは**症状出現後3～4日目**が強い。
新型コロナは、**症状出現前**に最も感染力が強い。

Q. インフルエンザと新型コロナの共通の症状はなんですか？

A.

熱、咳、喉の痛み、鼻水、頭痛、筋肉痛、関節痛、だるさなど



Q. 家族が体調不良になったとき、対応はどうすればいいですか？

A. 部屋を分けて接触を最小限にしましょう。

- 部屋が分けられないときは距離（2M程度）を置いてください。
- 本人、家族も可能な限りマスクを着用しましょう。
- 同じ空間での食事は避けましょう。
- 手指衛生を実施してください。
- ゴミに触れないでください。

（鼻をかんだティッシュなどのゴミは袋に入れて密閉して捨てましょう。）

同時流行であっても

予防が最大の防御。

Q. 熱などの症状が出た場合などの備えを教えてください。

A. 準備しておくといよもの

- 体温計
- 薬（常備薬・解熱鎮痛剤など）
- 近隣の発熱外来の情報
- 日持ちする食料・日用品（5～7日分程度）



Q. インフルエンザと新型コロナにかからないためには？

A. 症状の有無に関わらず感染対策を行うことが大切です。

ここが大切！



『誰もが感染している、させている可能性がある。』ことを
念頭に置いてご自身の感染対策について振り返ってみましょう。

“予防”で大切なことは、症状の有無に関わらず、一人ひとりが感染対策を意識して続けることです。インフルエンザと新型コロナは、感染しても無症状な方がいます。その場合、他の人に知らず知らずのうち
にうつしている可能性があるため、そのことを意識して手洗いや、
マスク着用がしっかりできているか振り返ってみましょう。手洗いは、
洗い残しはないですか？必要なタイミングで行っていますか？マスク
は、いつ交換していますか？マスクは不織布マスクがより感染予防効果
が高く、**1日程度で交換することが推奨**されています。また、万が一、
感染した場合に**ワクチンをあらかじめ接種していると軽症で経過**
することが多いと言われています。**ワクチンは有効な手段であるので**
接種を推奨します。インフルエンザと新型コロナが同時流行中で不安
を感じているかもしれませんが、**しっかり感染対策をしていれば予防**
することができます。今のあなたの感染対策を振り返ってみましょう。