

# 冬の感染対策

気温が下がり空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になり、インフルエンザやノロウイルスなどさまざまな感染症が流行しやすい季節です。

感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。しっかりと対策をして、寒い冬を乗り越えましょう。また、気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## ■ 外出後などのこまめな手洗い

流水・せっけんによる手洗いは手や指などについたウイルスを物理的に除去するため有効です。インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスにはアルコール製剤(エタノール濃度80%前後)による手指消毒も効果があります。



## ■ 適切な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、呼吸器感染症にかかりやすくなります。特に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%)を保つことも効果的です。

## ■ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

## ■ 人混みへの外出を控える

インフルエンザなどの急性呼吸器感染症が流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染などを防ぐことができる不織布製マスクを着用することも一つの防御策です。

## ■ 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、十分な換気が重要です。対角線上にあるドアや窓を2カ所開放すると効果的な換気ができます。台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うこともできます。

## ■ ワクチン接種

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など予防接種が可能な感染症については、ワクチンを接種することも有効です。

## 小児・高齢者のインフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン接種の一部助成期限迫る！



令和7年10月1日から市内各医療機関で実施している、今季の小児・高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種および新型コロナワクチン接種の費用一部助成は、**令和8年2月末までに接種を終えた分が対象**となります。この期間を過ぎて接種した場合は、助成を受けることができませんのでご注意ください。ワクチン接種は、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の**重症化を予防する効果がある**とされています。**接種を希望される方は、助成期間内に早めに接種しましょう。**

### ■ 休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
2/1(日)	名寄三愛病院	西1北5	01654 ③ 3911
2/8(日)	なよろ内科クリニック	西4南10	01654 ⑧ 8831
2/11(水)	片平外科・脳神経外科	大通南3	01654 ③ 3375
2/15(日)	吉田病院	西3南6	01654 ③ 3381
2/22(日)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
2/23(月)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101

救急医療情報案内：フリーダイヤル 0120-20-8699

### ■ 子育て保健事業（2月の予定）

日付	事業名
2/5(木)	ちびっこひろば③
2/12(木)	幼児健診
2/16(月)	股関節脱臼検診
2/17(火)	ちびっこひろば④
2/24(火)	計測日※
2/26(木)	乳児健診

対象者には個別にご案内。  
※希望の方は事前に保健センターへ申込。