



# 夏も感染症予防対策を！



～急性呼吸器感染症(ARI)を知って、自分と家族を守ろう！～

急性呼吸器感染症(ARI)とは、咳・のどの痛み・鼻水・発熱等の症状が出る感染症の総称です。原因はウイルスや細菌等さまざまですが、例年、夏風邪の代表であるヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)、手足口病等について夏に流行がみられています。

これらの共通している点は、咳やくしゃみのしぶきを吸い込んだり、ウイルスや細菌がついた手や物に触れたりすることで感染が広がるため、一人一人の感染対策が大切です。特に高齢者や乳幼児、基礎疾患のある方は重症化することがあるため、注意が必要です。

もう一度確認しよう！ 今日からできる感染対策！！



## うがい・手洗い・手指消毒

※手洗いは石鹸と流水で約30秒かけて行うのが基本です。  
タイミングは帰宅時・調理前・食事前・鼻をかんだ後・咳やくしゃみをした後等です。



## 咳エチケット（せきやくしゃみの症状がある時はマスク着用）

※「咳エチケット」については以下のページも御参照ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>  
マスク着用時は熱中症予防にも留意が必要です。



## 体調が悪い時は無理をしない

※早めの休養は自分の回復を助けるだけでなく、周りの人への感染を防ぎます。



## 発熱等の症状がみられた時は、早めに医療機関へ受診

※「これくらいなら大丈夫」が重症化や感染拡大につながる場合があります。



## 予防接種で予防できる病気(肺炎球菌感染症・RSウイルス感染症等)は接種を検討

※公費助成がある予防接種の対象者には、個別案内しています。  
詳しくは健康増進課までお問い合わせください。