

みんなで インフルエンザ・新型コロナなどの 急性呼吸器感染症(ARI)を防ごう

～こまめな手洗い・換気を！～

◆日ごろの予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする、急性呼吸器感染症(ARI)は、一人ひとりの感染対策が重要です！咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「**飛沫(ひまつ)感染**」や、手に付いたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「**接触感染**」を防ぐことがポイントです。

※急性呼吸器感染症(Acute Respiratory Infection:ARI)とは、急性の上気道炎(鼻炎、副鼻腔炎、中耳炎、咽頭炎、喉頭炎)又は下気道炎(気管支炎、細気管支炎、肺炎)を指す病原体による症候群の総称です。インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス、咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、ヘルパンギーナなどが含まれます。

●場面に応じたマスク着用

医療機関を受診する時、混雑した列車やバスに乗車する時、高齢者施設を訪問する時などは、マスクを着用しましょう。

●こまめに丁寧な手洗い・うがい

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手についたウイルスを洗い流しましょう！帰宅時や食事前のうがいも大切です。薬用石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。

正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

●室内のこまめな換気、適切な湿度(50～60%)の保持

屋内では空気の入出口を2か所作り、空気の流れを作る工夫をするなど換気に努めましょう。冬でも室温の下がらない範囲で常時窓を開けましょう(室温は18℃以上が目安です)。

●普段から、栄養と睡眠を十分にとり、身体の抵抗力を高める

1日3食規則正しく食べ、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。

◆ご希望の方は、早めのワクチン接種を

- インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンと他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。
- 同時接種については、医師が特に必要と認めた場合に可能です。
- 接種については、事前にかかりつけ医などの医療機関へ相談・予約をしてください。



◆感染したかな…と思ったら

もしかして
コロナかな？
インフルかな？

自宅で療養するときは

自宅療養で大切なのは、患者さんの体調を管理すること、家庭内で感染を拡大させないことです。
症状が出てから5日間程度（インフルエンザについては、熱が引いてからでも2日間程度）は、他の人に感染させる可能性があります。

症状がよくなっても、以下の点に注意しましょう。

●患者さんの体調を管理するために

- ・処方された薬は、最後まですべて飲みきる
- ・家でゆっくり休み、外に出歩かない
- ・早めに休養をとり、たっぷり睡眠をとる
- ・栄養を十分にとり、水分補給も心がける

●家庭内で感染を拡大させないために

- ・部屋の換気をする（1時間に1回程度）
- ・患者さんに接する時は、念のためマスクを着用し、看病の後には手を洗う。
- ・家族一人ひとりが感染防止に気をつける

医療機関の受診

マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう。
受診するときは、事前に咳・くしゃみなどの症状があることを電話で相談し、医療機関の指示に従ってください。

* 受診の目安として、高熱があり、咳やのどの痛み、体のだるさがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●重症化のサイン（子ども）

- ☐ 呼びかけに答えない（けいれん）
- ☐ 呼吸が速い、苦しそう
- ☐ 顔色が悪い（青白い）
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引き、悪化してきた



●重症化のサイン（大人）

- ☐ 呼吸困難、息切れがある
- ☐ 胸の痛みが続いている
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引き、悪化してきた

予防や対処方法に関するお問合せ先

県庁感染症対策センター	電話 0857-26-7153	ファクシミリ 0857-26-8143
鳥取市保健所	電話 0857-30-8533	ファクシミリ 0857-20-3962
倉吉保健所	電話 0858-23-3145	ファクシミリ 0858-23-4803
米子保健所	電話 0859-31-9317	ファクシミリ 0859-34-1392

※受付時間：平日（月～金）午前8時30分～午後5時15分

鳥取県
新型コロナウイルス感染症特設サイト



鳥取県の
インフルエンザ対策



鳥 取 県