



# 感染予防、どうしていますか？

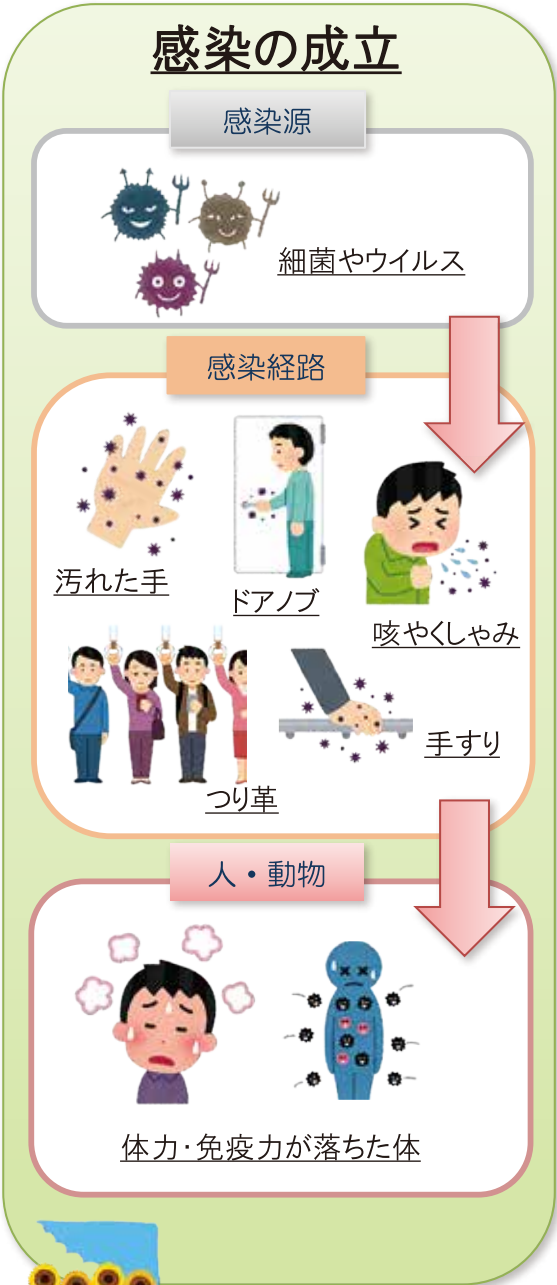


夏に流行する感染症として手足口病やヘルパンギーナがありますが、近年ではRSウイルス感染症も7月頃より報告数が増加し、2021年の夏は過去最高の流行となりました。  
 夏に流行する感染症も、新型コロナウイルス感染症のように、咳エチケットや手洗い、正しいマスクの着用が感染予防策として有効です。感染予防策の基本を改めておさえることで、自身と周囲の人を夏の感染症から守りましょう。

## どうして感染症にかかるの？



感染症は感染源となるウイルス等が、下図の感染経路から体内に入ることによって感染します。ウイルスに感染した人すべてが発症するわけではないため、症状が無くても感染対策を継続することが重要です。



## どうしたら感染症を予防できるの？



感染症の予防には、感染経路を断つ手洗いや周囲の人への感染を防ぐ咳エチケット等が有効です。また、規則正しい生活を送ることで免疫力を高めることも重要です。

## セルフチェックしてみよう！



- 外出の後や食事の前に毎回手洗いをしている。
- マスクを正しくつけている。
- 人が集まる場所では換気をしている。
- 咳エチケットを心掛けている。
- 十分な睡眠がとれている。
- バランスの良い食事を心がけている。
- 適度な運動をしている。
- 体調が悪い時は、無理せず休むことができています。
- 症状がひどい時は、早めに受診しています。



【この記事に関するお問い合わせ】 保健対策課 感染症対策担当

