



感染症予防について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

今回は、全般的な感染症予防についてお伝えします。

あなたの手洗い・手指消毒、マスクの付け方、うがいの仕方は正しいですか？
日常生活でも一人一人が、気を付けることがあります。



手指消毒(エタノール含有消毒薬による手指消毒)



十分に乾燥したことを確認します

手洗い方法



清潔なタオルやハンカチでもよいですが、感染予防のためには使い捨てできるものをお勧めです。



マスクの装着方法



正しい装着方法

- ・原則使い捨てのため、不織布製マスクがおすすめ。
- ・鼻と口の両方を確実に覆い、表面は触らない。
- ・フィットするように調節する。

効果のない装着方法

- ・鼻の部分に隙間がある。
- ・あごが大きく出ている

捨てる時も
要注意！！

- ・表面には触らず、ひもを持って処理します。
- ・できるだけ、ビニール袋に入れて口を閉じるか、ふたのついたゴミ箱に捨てます。
- ・捨てた後は手洗いしましょう。

咳エチケット

この言葉を耳にしたことはあるのではないのでしょうか？

感染症を他人に感染させないために、咳やくしゃみをする時にマスクやティッシュ、袖などを使って口や鼻をおさえることです。手でおさえると、その手で触ったドアノブなどにウイルスが付着し、他の人に病気をうつす可能性があります。

自分自身が感染しないために、マスクをすることも感染症の拡大を抑えるためには必要です。が、自分自身が体調不良や咳、くしゃみなど症状がある場合は、周りにうつさないためにもぜひ咳エチケットを！

<裏面もご覧ください>

裏面へ続く

分かっているけどマスクがない・・・そんな時には



ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う	他の人から顔をそらす	ティッシュはすぐに捨てる	こまめに手洗い
くしゃみや咳をする時は、ティッシュ等で口と鼻を覆います。	くしゃみや咳の飛沫は、1～2m飛ぶと言われています。くしゃみや咳をする時には、他の人にかからないようにします。	口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てます。	くしゃみや咳等を抑えた手から、ドアノブ等周囲の物にウィルスを付着させたりしないように、こまめな手洗いを心がけます。

他にも生活習慣の中で気を付ける点

◆健康管理を◆

十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけて、免疫力が低下しないようにしましょう。
～食事については、下記栄養コーナーをご覧ください～

◆換気をしましょう◆

風通しが悪い空間をなるべく作らないように、定期的に部屋の換気を行いましょう。

ただこの季節、花粉症の方にとって換気することはつらいことです・・・が、環境省は窓の開け方によって花粉の侵入が大幅に減ると報告しています。 (環境省 花粉症環境保健マニュアル 2019より)

3LDKマンション1戸
1時間の換気

窓を全開→1000万個の花粉が室内に流入

窓を10cm開け、レースのカーテンをする→花粉の流入は1/4に



◆人混みは避けましょう◆

集団感染の共通点 ①換気が悪く ②人が密になって過ごすような空間 ③不特定多数の人が接触するおそれが高い場所 特にこの3点です。

栄養コーナー

感染症を撃退！免疫力アップの食事のポイント



今回は感染症がテーマということで、免疫力アップが期待できる食事のポイントについてご紹介します。

①基本は正しい食習慣！

- ・1日3食、なるべく決まった時間にバランスよく
- ・腹八分目を意識して、食べすぎないように
- ・栄養素の偏りがないよう、様々な食品をとりいれて
- ・よく噛んで、栄養素の消化吸収をしやすく

②免疫力を高める食品を取り入れる

- ・発酵食品 (ヨーグルトなどの乳製品、みそ、納豆、キムチなど)
- ・抗酸化物質を含む食品

※詳しくは下の表をご参照ください

抗酸化物質	多く含む食品例
ビタミンC	緑黄色野菜、果物(キウイ、柑橘類)、芋類、緑茶 など
ビタミンE	種実類(アーモンド、ごま等)、緑黄色野菜、オリーブ油 など
ポリフェノール	大豆、大豆製品、ごま、緑茶・紅茶、ぶどう、赤ワイン、柿、ブルーベリー、ココア など
カロテノイド	緑黄色野菜、トマト、スイカ、柿、柑橘類、とうがらし、エビ・カニなどの甲殻類 など
イオウ化合物	たまねぎ、ねぎ、にんにく、カリフラワー、菜の花、ブロッコリー など

抗酸化物質をより効率よくとる調理のポイント↓

ビタミンC



水溶性なので水に溶けやすい。
生食できない野菜などはスープに入れて汁ごと食べるのがおすすめ

ビタミンE・カロテノイド



脂溶性なので油に溶けやすい。
油で調理したり肉や魚など脂質の多い食品と組み合わせると吸収率アップ

イオウ化合物



細かく刻んだりつぶしたりすることでより活性化。