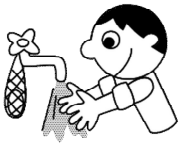
かからない・うつさない！感染予防のポイント

1　手洗いや手指消毒　感染予防の基本です！

帰宅時や調理の前後、食事前などに石鹸と流水で、手指を洗いましょう。また、アルコールによる手指消毒も効果的です。

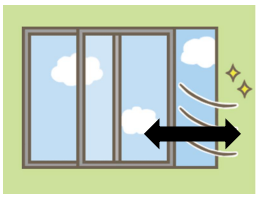


2　咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチなどで口や鼻を覆い、他の人に直接飛沫がかからないようにしましょう。

3　部屋を換気し、適度な湿度を保つ

冷暖房効率の面からも２か所の窓（対角）を数センチずつ開け、空気の流れを作ると効率的です。（換気の目安は１～２時間に１回、15 分程度）湿度は 40～70％が目安です。



数ｃｍ
開ける

4　十分な休養とバランスのとれた栄養をとる

体の抵抗力を高めるため、質のよい睡眠や心身のリフレッシュ、バランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

5　ワクチンを接種する

感染症の発症や重症化等を予防する効果があり、予防接種後、免疫がつくまでに２週間程度はかかります。感染症の流行に備えて接種をご検討ください。

秩父市では、下記の方を対象にインフルエンザや新型コロナウイルスワクチンの定期接種を実施します。（一部自己負担あり）

接種方法などの詳細は、市報９月号をご覧ください。

＜対象者＞

①６５歳以上の方

②６０歳～６５歳未満で心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に障がいがある方（身体障害者手帳１級相当）

問合せ先：秩父市保健センター　２２－０６４８