

# 南会津地域感染症通信 3月号

調査対象期間：2020年第8週～2020年第11週（2/17～3/15）

令和2年3月  
福島県南会津保健所  
電話 0241-63-0306



今年度も残り数日となりました。年度末は新年度に向けた準備等で慌ただしい日が続くこともあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

＜感染症流行状況＞ ※南会津地域の指定医療機関（2か所）からの報告をもとに作成しています。

流行状況	疾患	発生状況等
<b>非流行</b>	<b>インフルエンザ</b>	インフルエンザ定点医療機関からの患者報告数が1定点あたり0.49人となりました。（定点数83か所、報告数41人）

※新型コロナウイルス感染症について福島県衛生研究所での検査件数等を福島県のホームページに掲載しております。

【URL】 <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045c/corona-nippou.html>

## ＜今月のトピックス＞ ～感染症の予防方法について～

国内でも新型コロナウイルス感染症の発生報告が続いていますが、皆さん手洗いはこまめに行っていますか？  
様々な感染症がありますが、予防方法は基本的に同じです。

### 正しい手の洗い方

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



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ①こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本中の基本です！外出先からの帰宅後、トイレの後、食事の前などこまめに手洗いを行いましょう。流水と石けんによる手洗いなどで手指の清潔を保つことで体内への菌やウイルスの侵入を防ぐことができます。

### ②咳エチケット

新型コロナウイルス感染症等の感染症は一般的に飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。咳やくしゃみと一緒に放出されたウイルスを他の方が吸い込んでしまったり、ウイルスが付着したドアノブ等に他の方が触れ、その手で口や鼻などを触ると粘膜から感染します。咳などの症状がある方はマスクを着用しましょう。

### 装着方法



### ③十分な休養とバランスのとれた食事

疲労の蓄積や睡眠不足、ストレス等により体力が低下することで免疫力も弱ってしまいます。また、主食・主菜・副菜・乳製品・果物等まんべんなく摂取し、免疫力を高めましょう。



※発熱等の症状がみられるときは・・・

学校や会社は休み、毎日、体温を測定して記録してください。