



冬の感染症にご注意ください！

冬は気温が低く空気が乾燥するため、感染症が流行しやすくなります。感染症が疑われる場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関に早めに相談しましょう。

手洗いなどの手指衛生を心がけよう！

インフルエンザ

全身症状が強いのが特徴です



症状： 急な発熱(38度以上が多い)、頭痛、関節痛など



消毒は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

症状： 急な嘔吐、下痢、発熱など

乳幼児は特に注意！

RSウイルス

症状： 咳、鼻水、ゼーゼーした呼吸など



その他、冬に流行しやすい感染症

マイコプラズマ肺炎

症状： 発熱、倦怠感、咳(解熱後も長く続くことがある)

※2024年は例年と比べ報告数が増加しています

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)

症状： のどの痛み、発熱、腹痛、イチゴ舌*
*舌にイチゴの様なぶつぶつが出来る症状



裏面で感染対策を確認してみましょう！



感染症から身を守る対策

① 正しい手洗いに

- ・外出先から帰宅したら石けんで手を洗い、流水で良く流しましょう
(洗っていない手で目・鼻・口を触るのは避けましょう)
- ・アルコール消毒液で消毒するのも効果的です



② 定期的な換気

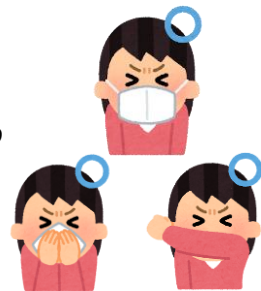
- ・こまめな換気をしましょう
- ・室内の環境は温度20～25℃程度、湿度50～70%程度を保ちましょう

③ 免疫力を高める

「十分な休息」「バランスのとれた食事」「適度な運動」を心がけましょう

④ 咳エチケット

- ・咳やくしゃみがある時は、マスクを着用しましょう
- ・周囲の人にうつさないよう咳エチケットを心掛けましょう



⑤ 「3密」を避ける

人混みへの外出を控えましょう

※予防接種

インフルエンザワクチンは、発症を抑制する効果や、かかった場合に重症化を予防する効果があります。



詳細は



柏市 インフルエンザ 予防接種

でご検索ください。

ワクチン接種はリスクを伴う場合があります。

分からないことや気がかりなことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

【お問合せ先】柏市健康医療部 保健予防課 ☎04-7167-1254

柏市の感染症情報はこちら▶

