



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ウイルス感染症

症状： 咳、鼻水、ゼーゼーした呼吸など



高齢者や基礎疾患のある方は重症化に注意！

新型コロナウイルス感染症

症状： 発熱、咽頭痛、咳、倦怠感など



裏面で感染対策を確認してみましょう！

【お問い合わせ先】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▶





感染症から身を守る対策

① こまめな手洗い

- 石けんで手を洗い、流水でよく流しましょう
(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

- こまめに換気をしましょう
- 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 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



④ 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

⑤ 人混みを避ける

- 混雑した公共交通機関等を利用したり、人の多い場所に行く際には、マスクを着用するなどの対策をしましょう



★予防接種★

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症ワクチンは、発症を抑制する効果や重症化を予防する効果があります。

小児のインフルエンザ、高齢者のインフルエンザ・コロナの予防接種については、
柏市ホームページもご確認ください。



 柏市 予防接種 インフルエンザ

 柏市 予防接種 コロナ

予防接種はリスクを伴う場合があります。
わからないことや心配なことがあれば、かかりつけ医に
相談しましょう。

