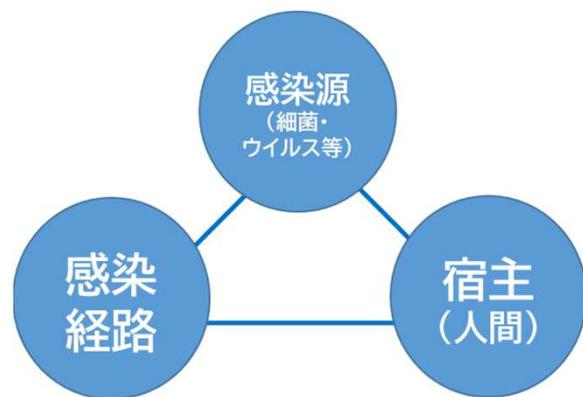


感染症を予防しよう！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症を予防するには、手洗い・換気・咳エチケットや、日頃の感染症に負けない健康づくりが重要です。

感染症は、

- ①感染源(細菌やウイルスなどを含んでいる物)
 - ②感染経路(接触・飛沫・空気感染)
 - ③宿主(人間)
- の3つの要因が揃うことで感染します。



感染症の予防には、これらの要因のうち一つでも取り除くことが重要です。

● ● ● 感染症の予防策 ● ● ●

【感染源の排除】

日頃からの清掃や消毒が効果的。
ノロウイルスなど
アルコールが効かない
ものもあるので、
注意が必要です。



【感染経路の遮断】

手洗いが大切です。
帰宅時、調理前後、食事前など、
石鹸と流水で丁寧に洗いましょう。
咳エチケットも忘れずに！



【抵抗力の向上】

免疫力を高めたり、健康を維持できるような生活を続けることが必要です。
そのためには、運動・バランスのよい食事・十分な睡眠・こころの健康
が大切です。

甲府市ホームページにて、

**“感染症予防と新型コロナウイルスに
負けないための健康づくり”**

を紹介しています。ぜひご覧ください！ ⇒ ⇒ ⇒

