



今年は「手洗いの一年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。冬にはインフルエンザが流行します。それに加えて新型コロナウイルス感染症への対策が必要となります。2020年最後まで気を抜くことなく、手洗いやマスクの着用を行い、しっかり予防しましょう。

## ウイルスがきらいなことって？



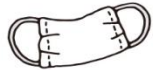
ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



### マスク



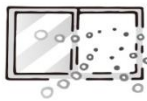
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

### 適度な湿度

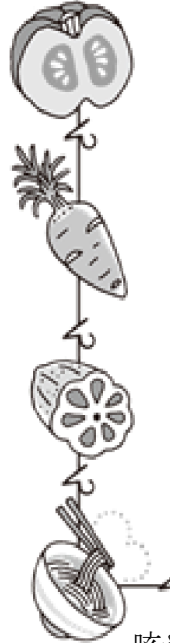
インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … とときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

咳やくしゃみによる飛沫それらに含まれるウイルスなどの病原体の飛沫を防ぐ効果の高いマスクについて！

### 素材

医療現場でも使われている不織布は感染をかなり防ぎ、使い捨て出来るので安全性が高いです。ガーゼは目が粗くウイルスが通り抜けてしまいます。

### 形

立体型マスクが外部との隙間ができにくく、外気の侵入や漏れを防ぐ作りになっています。口とマスクの間に空間が出来、呼吸が楽です。

### 注意

一度使ったマスクはビニールに入れて密封して捨てましょう。同じマスクを何度も使わないようにしましょう。