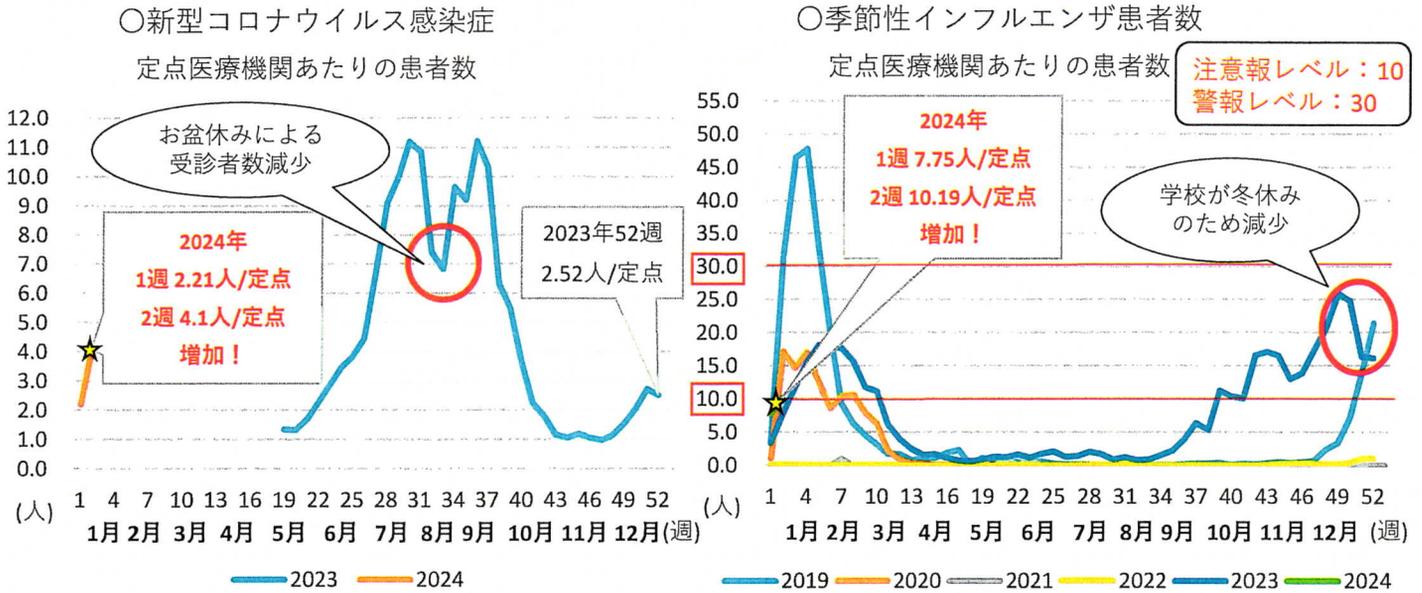


**新型コロナウイルス感染症・季節性インフルエンザが増加しています！**



参考：神戸市 感染症統合情報システム

※定点医療機関とは…

新型コロナウイルス感染症などを診断した時に1週間の患者数を報告する医療機関のことで、その数は保健所管内の人口に応じて決められています。神戸市内では48医療機関が指定されています。1医療機関あたりの平均報告数を(〇.〇/定点)と表記しています。

## 感染対策

新型コロナウイルスや季節性インフルエンザは**高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります**。また、免疫力が下がっていると感染しやすくなるため、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

※新型コロナウイルスワクチンや季節性インフルエンザワクチンは、発症の予防、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

### 手洗い・ 手指消毒

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗い・消毒をしましょう



### 換気

換気扇等を使用したり、窓を開放して換気をしましょう。

- 1時間に2回以上(30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する)
- 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放する。窓が一つしかない場合は、ドアを開ける。



### マスク着用

**医療機関・高齢者施設などを訪問する時**、咳などの症状がある場合に効果的



参考：厚生労働省 新型コロナウイルス感染予防のために