

湖西の健康福祉だより

令和6年度 12月発行
初冬号
VOL.106



発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525

冬の感染対策

- 冬に流行しやすい感染症 -

- 感染症の予防 -



咳エチケット 手洗い 換気

インフルエンザ

☆感染経路☆

接触感染、飛沫感染

☆予防☆

流行前の予防接種、十分な休養とバランスの良い食事、湿度(50~60%)保持

☆療養☆

睡眠、安静、水分補給が基本。検査は発熱後12時間以降に受けます。高熱が続く、呼吸が苦しい、意識低下など悪化傾向時は早めに受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎

☆感染経路☆

接触感染、飛沫感染

☆注意事項☆

今年5月ごろから全国で流行中。14歳以下の患者が多い。感染したら家庭内でも冬の感染対策を行いましょう。

ノロウイルス

☆感染経路☆

経口感染、接触感染、飛沫感染、空気感染

☆注意事項☆

便や吐物にウイルスが存在し、**少量でも非常に強い感染力**があります。吐物処理時は換気し、マスク、使い捨て(ポロ布、新聞紙等)物品を使用しましょう。また、石鹸と流水で手を洗いましょう。

冬の食中毒に注意!

ノロウイルス食中毒は冬場に多く発生します。

☆予防☆

- ・調理の前には手を正しく洗いましょう。
- ・カキなどの二枚貝の生食はできるだけ避け、しっかり加熱して食べるようにしましょう。

咳エチケット

3つの咳エチケット



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかけ
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる

手洗い



換気

- ・窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。
- ・窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機を窓の外に向け、部屋の外に空気を流しましょう。

「感染したら家庭内でもタオルの共用は避けましょう」
「塩素系漂白剤を表示どおりに薄めてから拭き取りましょう」



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索

▷厚生労働省
「新型コロナウイルス感染症について」



▷滋賀県感染症情報センター
「感染症の発生動向調査」



▷滋賀県健康危機管理課
「家庭で実践できる感染対策」





～HIV/エイズ、知ることからもう一度～

「12月1日は、世界エイズデー」



～早期発見、早期治療のために、まず検査～

【HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎検査】

高島保健所では、毎月第2火曜 9:30～11:00

※R7.2月検査日は13日(木)。

予約制、無料、匿名

結果通知:当日(検査後約1時間)

お問合せ・予約:高島保健所 TEL:0740-22-2526



近年は性感染症のうち梅毒の患者数が急増しています。詳しくは、政府広報オンライン「梅毒」で検索



障害者週間

(毎年12月3日～12月9日)

『共に生き、共に考える、明日を』

12月9日は、1975年に国際連合で「障害者の権利宣言」が採択された日です。

障害のある人とない人がお互い尊重し、支えあう「共生社会」の実現を目指しています。

自立と社会参加を実現していくためには、みなさまの理解と協力はとても重要です。

はたちの献血キャンペーン (毎年1月1日～2月28日)

『その一歩が、だれかの一生になる。はたちの献血』

献血者が減少しがちな冬の時期に、「はたち」の若者を中心に献血に関する理解と協力をお願いしています。

献血ができる場所

- ・滋賀県赤十字血液センター
- ・びわ湖草津献血ルーム
- ・献血バス

詳しくは、滋賀県赤十字血液センターのHP



県の受付窓口で

キャッシュレス決済が可能になります

県では、県民サービスの向上を図るため一部の受付窓口でキャッシュレス端末を導入します。従来の現金や収入証紙によるお支払いに加え、多様なキャッシュレス決済手段をご利用いただけるようになります。

ご利用にあたっての注意事項

詳しくは、県のホームページをご覧ください。



クレジットカード



コード決済(スマホ決済)



電子マネー



※PiTaPaはご利用いただけません。

令和6年(2024)9月現在の取扱ブランドを記載しております。