

# 季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止に向けた知事メッセージ

年末年始は帰省やイベント等で人と接する機会が増えます  
この冬も「うつらない」、「うつさない」行動を心がけましょう



## 基本的な感染防止策 を徹底しましょう

- ▶ 高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は感染予防を心がける
- ▶ 換気やこまめな手洗い・手指消毒、場面に応じたマスク着用が有効
- ▶ 医療機関や高齢者施設等を訪問する場合はマスクを着用



## 体調を考慮した行動 に努めましょう

- ▶ 十分な休養、バランスのとれた食事
- ▶ 体調不良や発熱等の症状がある場合は、無理をせず外出を控える



## ワクチン接種 をご検討ください

- ▶ 特に高齢の方など重症化リスクが高い方は、接種を推奨

## 適切な受診をお願いします



- ・ 医療機関へ事前に連絡してください
- ・ できるだけ平日の日中に、かかりつけ医や最寄りのクリニックを受診しましょう
- ・ 検査結果を証明する書類や診断書を求めるための受診は控えてください

令和5(2023)年12月22日

岡山県知事 伊原木 隆太