

かからない うつさない

朝晩が寒くなり、イチョウの葉が黄色くなってきました。もうすぐ冬がやってきます。気温が下がり湿度も下がると、風邪や嘔吐下痢などの感染症が増えてきます。

そこで大事なものは、「かからない うつさない」ための日常的な予防習慣です。今回は、インフルエンザやノロウイルスなど冬の感染症対策「かからない うつさない 五大対策」についてとりあげます。

手洗い

- ・外出後や食事前は必ず行いましょう
- ・普通の石けんと流水で十分です
- ・右の図の色がついた箇所は手洗いが不十分になりやすいです



受診

- ・高熱や体調が悪いと感じた時は早めに受診しましょう
- ・インフルエンザには治療薬がありますので早めに治療をしましょう

休養

- ・睡眠が一番の休養です
- ・体調がすぐれない時は無理せずに休養をとりましょう

五大対策

栄養

- ・水分は十分に飲みましょう
- ・食欲がない時に消化の良いものがおすすめです
- ・貝類や肉類は加熱調理して食べましょう

マスク

- ・鼻もしっかり覆いましょう
- ・飛沫を防いで加湿効果もあります
- ・外出の時や人混み、暖房の効いた室内でも着用しましょう

