



ほけんだより かんせんよぼう 感染予防

インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。

「うつらない・うつさない・(ウイルスを)持ち込まない」ことが大切です。

1. やっぱり大事！手洗い

手洗いはどんな感染症対策にも有効です。石けんと流水で30秒間手を

洗いましょう。

2. 咳エチケット！

咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむ

けるか、できれば周囲の人から離れましょう。咳などの症状がある場合

は、周囲にうつさないためにマスクをしましょう。咳をしている人にはマスク

の着用を促しましょう。

3. のどを守る適度な湿度！

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい

室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50～60%)を保つと効果的で

す。また、時々窓を開けるなどして換気をしましょう。



1月の予定



7(火)～10(金)体重測定、24(金)内科健診・27(月)三浦医師来所予定