

コロナウイルス(風邪、インフルエンザ)対策について

新型コロナウイルス感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、できるだけ混雑している所を避け、ウイルスの感染を防ぎましょう。

【新型コロナウイルスに感染しないようにするために】

1) 手洗い・うがい

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。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を洗います。



2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

ヨーグルトやビタミンC、Dを効率的にとれるサプリメントを、普段から習慣づけておくのがおすすめ。

3) 適度な湿度を保つ

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、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

【ほかの人にうつさないために】

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳エチケットを心がけまし

