

寒い時期に多い感染症予防について

寒さも厳しくなり、いよいよインフルエンザの流行がピークに達する時期に突入します。インフルエンザだけでなく、この時期にはノロウイルスの感染も心配されます。感染症の予防は、決して特別なものではありません。

今からでも、誰でもできる予防を行いましょう。



① 手をこまめに、しっかり洗いましょう。

トイレの後、外出から帰った時は特に丁寧に30秒以上手洗いをしましょう。

その後しっかり拭き取りましょう。

② うがいをしましょう。

特別なうがい薬を使わなくても大丈夫。外出後は必ず水やお茶などで、

ブクブクうがいを3回以上しましょう。

③ 換気をしましょう。

「寒いから開けないで」と言わず、朝・昼・夕3回は室内の換気をしましょう。

④ 規則正しい生活を心掛け、水分をしっかり取りましょう。

寒いこの時期を元気に過ごし、桜の咲く春を楽しみに待ちましょう。