

冬の感染症 うつらない うつさない

空気が乾燥し、気温が低くなる冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症の流行がピークを迎える季節です。予防対策をしっかりと、元気に冬を過ごしましょう。



手洗い

【ポイント】

- 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う。
- 石けんや液体石けんを使い、十分に洗う。
- 洗った後は、清潔なタオル等で十分に水分をとる(ぬれていると、ウイルス等が付きやすくなります)。



○ 洗い残ししやすい部分

うつらない

せきエチケット

【ポイント】

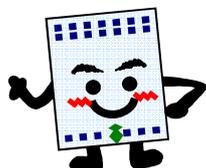
- 周囲の人からなるべく離れる(くしゃみやせきのしぶきは、1~2メートル飛ぶと言われています)。
- せきやくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおう。また、使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手洗いも忘れずにする。
- ※ 間に合わない時は、曲げた肘の内側で口と鼻をおおうことも有効です。
- せきやくしゃみの症状があるときは、必ずマスクを着用する。



うつさない

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！

お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21 職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982