

「手」は感染症の運び屋です

感染性胃腸炎・インフルエンザなどの流行が心配される、冬が近づいてきました。感染症の原因となるウイルスや細菌は目に見えない大きさのため、気づかぬうちに手に付着し、自身が感染したり周囲の人に感染を広げている可能性があります。

こまめな手洗いを習慣づけて、元気に冬を乗り切りましょう。



感染症予防の基本は、手洗いでウイルスを流すこと

石けん自体には、ウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。

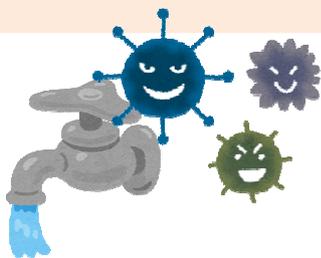


手洗いのタイミング

外出先からの帰宅時 調理の前後 食事前 など

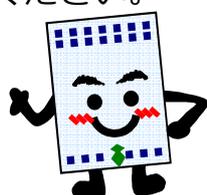


- * 石けんを使い、30秒以上かけて洗いましょう。
- * 手のしわの部分や指と指の間、指先（爪）等に洗い残しが多い傾向があります。特に丁寧に洗いましょう。
- * 洗った後は、清潔なタオル等で十分に水分をとりましょう。ぬれているとウイルス等が付きやすくなります。
- * 手あれした肌にはウイルスが付きやすくなります。ハンドクリーム等で日頃から保湿をし手あれを予防しましょう。



水道の蛇口・ハンドルも汚れていることがあります。
手洗い後、水で蛇口・ハンドルを洗い流しましょう。

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 226-9961 FAX 226-9982