



インフルエンザの予防について



インフルエンザの感染力は非常に強く、流行時期は12月から3月くらいです。当地域でも、現在インフルエンザが流行しています。インフルエンザの予防について、次のことに気をつけましょう。

★うがい・手洗いの励行

外出後はうがい・手洗いをしましょう。もっとも基本的なことですが、非常に重要です。うがいをするにより感染率はぐっと減ります。



★マスクの着用

マスクの着用は、ウィルスを防ぐ効果と、喉の乾燥を防ぐ効果もあります。



★適度な湿度・十分な睡眠と栄養

加湿器で湿度を40～60%に保ち、定期的な換気をするのが効果的です。また、疲れや睡眠不足の状態ではウィルスに感染しやすくなります。十分な睡眠と栄養を摂りましょう。

