

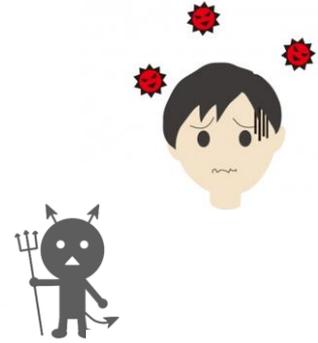
まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しい季節ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

頸城ではインフルエンザが流行し、近くの小学校では4日間休校になってしまいました。この時期、インフルエンザ・ノロウイルスなど感染症の病気には気を付けなければなりません。

●インフルエンザ予防に大切なこと●

- 手洗い・うがい
- マスク
- ワクチンの接種
- 室内の適度な加湿
- 人ごみを避ける
- 栄養をとる、十分な睡眠

…など



インフルエンザの予防に効果的な方法はいくつかあります。中でも、感染のルートは接触感染と飛沫感染の二つがあり、接触感染は手や物品を介して感染することから、予防には『こまめな手洗い』が有効であるといえます。

●どうして『手洗い』が重要なのか?●

電車・バスのつり革やエスカレーター・階段の手すり、スーパーのショッピングカート、ドアノブなど、多くの人が触れる場所にはウイルスが付着している可能性があります。これらに触れた手で、口や目のまわり、鼻に触れると、粘膜を通じて体内にインフルエンザウイルスが侵入してしまいます。これを防ぐには、『手洗い』をすることが最も重要なのです。

予防・早めの受診で健康な生活を維持してこの冬を乗り切ってください。



だんらん福祉用具貸与販売事業所

〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

☎ 025-530-3657

担当：村松

小林

佐野