

## 新型コロナウイルス、インフルエンザ感染予防

今年の冬は新型コロナウイルスの感染とインフルエンザの同時流行が心配されています。引き続きマスクの着用、こまめな手洗いなど一人ひとりができる感染症対策をしっかりと行いましょう。

咳、発熱など体調不良があるときは、我慢しないで速やかに職員に相談してください。

### 1 マスクの正しい使い方

- すき間ができないように鼻と口を覆う
- 使用中のマスクを顎にかけるのは避ける
- マスクの表面に触らない
- 外すときはひもの部分を持つ
- 使用後のマスクは放置せずゴミ箱に捨てる



### 2 手洗いのポイント

- 石鹸と流水で特に汚れの残りやすいところを意識して洗い流す
- 外出後、調理の前、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみを抑えた後などこまめに手を洗う
- マスクをはずした後や表面を触ってしまったら手を洗う

### 3 定期的に室内の窓を開け空気を入れかえましょう

#### 嚙託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



感染リスクを下げるには寒い冬でも換気が必要です

短時間窓を全開にするより、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を行うだけ

でも室内と外との温度差によって空気が入れかわります。

この方法でも十分な換気になり室温の急な低下を抑えられます。

## ★ 栄養コーナー ★

### 感染症予防と食事について

感染症を予防するには、体の免疫力を高めるのが有効です。免疫力とは「疫（病気）」を「免れる力」のことを言います。

免疫力を高めるには食事も大切です。お菓子のみや栄養ドリンクのみ、食事を抜く、あるいは、ドカ食いなど体に負担がかかる食べ方は避け、なるべく毎日決まった時間に好き嫌いなく食べるようにしましょう。