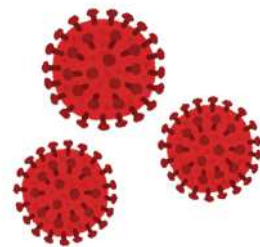




厚生連診療所だより

感染症と予防



冬の主な感染症としてインフルエンザやノロウイルスなどがあります。気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスが感染力をもつ時間がより長くなるため、咳やくしゃみなどで遠くまで広がり、**感染拡大**の危険性が高まります。

予防 【 換気 】と【 加湿 】

部屋が十分に暖まって**30分～1時間毎**に**5分**程度の換気を行いましょう。

加湿器などを上手に使い、(冬季の)湿度を**40～60%**程度に保ち、快適に過ごしましょう。

予防 【 手洗い 】

ウイルスの感染経路として、咳やくしゃみなどの飛沫感染のほか、**接触感染**にも注意が必要です。



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

病気の人へのケアをした時

外にあるものに触った時



前と後!



JA会館出勤後に、咳・のどの痛みなど体調に変化を感じた方は、厚生連診療所までご相談ください。可能な範囲で対応いたします。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

くまもとかうせいれん をクリック!

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します。

〈お問い合わせ〉
熊本県厚生連診療所
☎ 096-328-1055
内線 (2800)