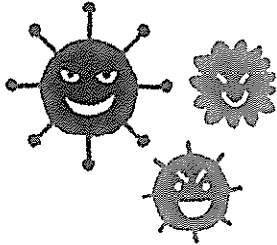


冬の感染症を予防しよう！



寒くて空気が乾燥する冬は、低温・低湿度を好むウイルスや細菌等にとって最適な環境であり、感染力も強くなります。

一方で人の免疫力は寒さで低下し、乾燥により鼻や喉の粘膜が傷みやすくなっている為、ウイルス感染が起こりやすくなります。

毎年この時期になるとインフルエンザやノロウイルス等の冬の感染症が流行する為、職員一同、利用者様が元気に過ごせるよう健康管理や感染症予防に努めています。

インフルエンザにかからないために

- (1) 手洗い（アルコールを含んだ消毒液で消毒するのも効果的）
毎日様々なものに触れるため、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
ウイルスの体内侵入を防ぐために手洗いを心がけましょう。
- (2) 予防接種（ワクチン接種を受けた高齢者は死亡の危険が1/5にまで減少することが期待できます）
- (3) 免疫力を高める
インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染したときにも症状が重くなります。
普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めておきましょう
- (4) 適度な湿度を保つ（加湿器などを使って湿度50～60%を保つことも効果的）
空気が乾燥すると喉などの粘膜の防御機能が低下します。



咳エチケット知っていますか？

咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる事
※不織布製マスクが推奨されています。

※マスク装着時は鼻と口の両方を確実に覆い、フィットするように調節してください。

鼻の部分に隙間があったり、顎が大きく出ていると効果のない着用になります。

お願い

インフルエンザは感染力が強く、高齢者が感染すると重篤になりやすいため、施設内にウイルスが持ち込まれない様にする事がとても重要になります。

感染源を「持ち込まない」「広めない」ために、面会に来られたご家族様や出入りする全ての人に対しマスク着用、手洗い（消毒）のご協力をお願い致します。