

インフルエンザウイルスに負けない習慣

寒さが厳しいこの時期は免疫力や抵抗力が低下し、特に高齢者は病気にかかりやすくなります。規則正しい生活習慣を心がけて、冬を元気に乗り越えましょう。

【感染症予防】 インフルエンザ

はじめよう！ウイルスに 負けない習慣

インフルエンザを予防するには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「かからない」「広げない」習慣を身につけましょう。

抵抗力を維持する生活習慣	食事	体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう
	運動	適度な運動を積極的に取り入れましょう
	睡眠	抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。 夜12時前には寝るようにしましょう
	環境	のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50～60%を保ちましょう。部屋の空気の入換えも忘れずに



その他の心掛け	不要不急の外出は避ける
	外出時はマスクを着用
	目・鼻・口に触れない
	体調の悪い人には近づかない

咳エチケット

- 咳・くしゃみが出る時は、マスクを正しく着用しましょう
- 咳・くしゃみをするときはティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆う。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ティッシュなどが無いときは、上着の内側や袖(そで)で覆いましょう。



社会福祉法人

こしば福祉会

介護老人保健施設トマト

有料老人ホームさくら

〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地 2

TEL : 059-237-5050

TEL : 059-273-5531