

複数の感染症が流行中の今……

3つのポイントをおさえて感染症を予防しましょう

今年は、RSウイルスや感染性胃腸炎などの感染症が流行しています。また、これから冬にかけてインフルエンザなどの流行も予想されます。

さまざまな感染症を予防するために、下記の3つのポイントをおさえましょう。

① 感染経路（飛沫・接触感染等）を断つ

人が密集する場所でのマスク着用や、定期的な換気、こまめな手洗いをしましょう。



② 感染源（ウイルス等）を取り除く

消毒用アルコールなどで、手指やよく触れる場所を消毒しましょう。



③ バランスのよい食事と適度な睡眠

主食、主菜、副菜を組み合わせているような食材をバランスよくとることや、適度な睡眠をとり疲労の回復を促すことで体の免疫力を高めましょう。

