

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

二次感染を防ごう!!

この冬、ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザなどが流行しています。今回は感染している人からうつる二次感染を防ぐための方法を紹介します。

参照：厚生労働省 他

● ノロウイルスによる感染性胃腸炎

[症状] 下痢・嘔吐・腹痛 など

[感染経路] 手洗い不十分で調理された食品、感染者の便や嘔吐物 など

● インフルエンザ

[症状] 38℃以上の発熱・せきやのどの痛み・全身の倦怠感 など

[感染経路] 感染者の咳やくしゃみ

こまめに手洗い

トイレの後、調理の前、食事の前、帰宅時などこまめに正しく手洗いをしましょう!



うがい

のどの粘膜は乾燥するとウイルスがくっつきやすくなります。うがいで口の中を湿らせ粘膜を正常に保ちましょう!

口の中を
きれいにする
「ブクブク」



のどを洗浄
「ガラガラ」



マスクの着用

マスクを着用してでかけましょう!
外出時は、鼻・ほほ・あごに隙間を作らないように着用します。

