

こんにちは

YAMASHIROKITA HOKENSYO

山城北保健所です

No. 31
2020年10月

第31号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774-21-2191(代) FAX0774-24-6215

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザ感染予防対策

新型コロナウイルス感染拡大は続いていますが、冬が近づくと季節性インフルエンザも流行します。これらの感染を予防するために一人一人が予防対策を心がけましょう。1日の中でできる予防対策をまとめていますので実践してみてください。



★会社員Aさんのスケジュールの場合★

6:30 起床



8:00 出勤



9:00 出社



12:00 昼食



18:00 退社

19:00 同僚と夕食

21:00 帰宅・手洗い・入浴

23:00 就寝



毎朝の健康チェックと体温測定を習慣に
発熱や風邪症状があれば無理をせず仕事や学校を休み、自宅で療養しましょう。

電車・バスではマスク着用&会話は控えめに
テレワークや時差出勤も活用しましょう。

窓やドアを開けてこまめな換気を
人が密集する執務室などでは、こまめに換気しましょう。

会議でも距離をとる
参加人数よりも広めの会議室で離れて座り、マスク着用の上で会議をしましょう。また、可能であればオンライン会議を導入しましょう。

食事での予防ポイント
・食事の前には手を洗いましょう
・大人数での会食を避け、対面ではなく横並びや互い違いで座りましょう
・大皿でのシェアは避けて、料理は個々にしましょう
・大きな声での会話は控えめにしましょう
・免疫力を高めるために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

帰宅後すぐに手や顔を洗う
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びましょう。

■ 予防対策の詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1