

予防が一番！ インフルエンザ

日常生活でできる予防方法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに非常に弱いので、室内を加湿しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に保つことは有効な予防方法です。

1. 外出後のうがい・手洗い

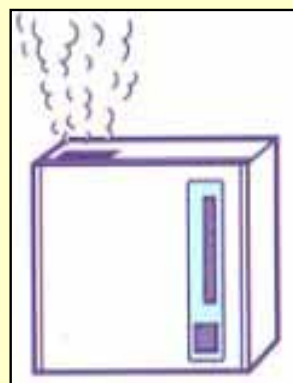


2. 栄養と休養を十分取る



3. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。



4. マスクを着用する

なるべく厚手のマスクを着用しましょう。また、インフルエンザにかかってしまった人は、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



ひかり健康保険組合

電話: 03-5951-7422 / URL: <http://www.hikarikenpo.or.jp/>