

厚生委員コーナー 11月号

～感染症に気をつけよう～

毎年、感染症が流行します。その年によって流行する病気の種類はさまざまですが、予防法はほとんど共通しています!

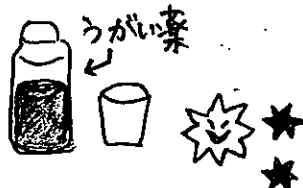
“予防方法は 3 つあります。”

① 手洗い



ウイルスがついた手で鼻、口に触れることでウイルスが体内に侵入するような感染を防ぎます。

② うがい



口や喉が清潔になり、感染や感染の拡大が防止される可能性があります。

③ 咳エチケット



マスクは飛沫の拡散を防ぎ、感染のリスクを低くする役割を果たします。



< 感染性胃腸炎が増えています! >

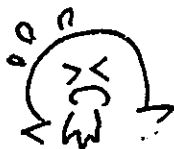
11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状

嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢 → 1日数回からで、



ひどいときは 10回以上。

症状は 1～2日でおさまる

ことが多いです。



もしこの症状が出たら...?

もしこの症状が出たら、脱水にはなりほいほうに、とまめに水分補給をしてください!