

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情 宣 部

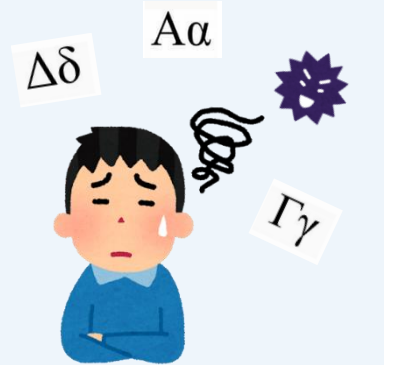
2021年“夏”

新型コロナ変異株対策と免疫力UP

変異株の感染力強いつて!?

インドで確認された新型コロナウイルスの変異株のうち、最も拡大している「デルタ株」の日本国内での感染力は、従来の新型コロナウイルスの1.95倍と推定されており、7月12日ごろには全体の半数を超え、東京オリンピックが開幕する7月23日時点で全体の68.9%になると予測されています。

ひとえに「感染力が強い」といっても、なぜ感染力が高いのかはまだよく分かっていないことからしても、『徹底した対策』と『免疫力アップの継続』が重要になります。



～対策～



うがい



手洗い

夏バテ・熱中症にも注意!!



=換気のポイント=



窓を少し開ける



換気扇

～免疫力アップ～

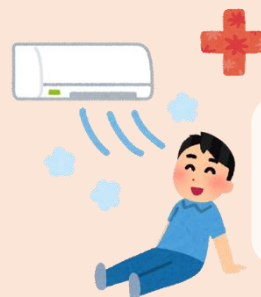
無理をせずに自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れる。

ウォーキング



お風呂にゆっくりつかる。

入浴



エアコンの温度を普段より少し低めに

エアコンの温度を普段より少し低めにし、換気扇や窓を少し開けることで効率よく換気することができます、熱中症予防にもなります。

変異株を侮らず、対策・免疫力アップ運動を更に推し進めよう!!