

J R E L 情報

仙台地本

J R 東労働組合仙台地方本部情報
2020年2月26日

発行責任者 武田 浩之
編集責任者 情 宣 部

No.033

新型肺炎「正しく学び」「正しく恐れ」ましょう！

新型コロナウイルスによる感染が広がっています。どんな職種でもウイルスに感染する可能性があります。そのような中で、どう仕事に向き合い、私生活を過ごしていくのかみんなで考え実践していかなければなりません。今回は毎日新聞に紹介されている「くらしナビ・ライフスタイル」から予防法をお伝えします。肝心なのは「無関心で無防備」「心配しすぎて過剰反応」だと言われています。大事なのは「**正しく恐れ**」予防を実践する事です！

「栄養バランス」「十分な睡眠」で疲労をためない！

ウイルスへの抵抗力について「**栄養バランスに優れた食事**や**十分な睡眠**で**疲労をためない**ことが大事」とあります。また「くしゃみやせきで人から人に感染する機会が増える」とし、対策として「**一番有効なのは手洗い**。マスクは補助的な予防法で抵抗力の弱い高齢者や慢性疾患を抱える人が優先的に入手できるよう配慮し、人ごみを避ける」ということです。**休日勤務が多かったり、休みが入らなかつたりしていませんか？**疲労をためず、感染しない体作りを具体的に実践しよう！

部屋は「換気」と「加湿」を適度に

多くの感染症は患者のせきやくしゃみでウイルスを含んだたんや唾液の飛沫が飛び散り他の人が吸い込むことで拡がるそうです。飛沫の一部は空気中に長時間漂うので**1時間に2～3分程度の喚起**をすることで空気中のウイルスを外へ出すことが大切。**加湿も有効**で、新型コロナウイルスについてはまだ研究データがありませんが、風邪やインフルエンザウイルスは高い湿度に弱く、**インフルエンザウイルスは湿度50%以上になると生存率は5%に下がる**という報告があります。

「栄養」+「体温める」食事を！

緑黄色野菜（春菊、小松菜、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など）に含まれる**ビタミンA**は喉や鼻などの粘膜を強くする効果！**ビタミンC**は活性酸素をなくし細胞を守る抗酸化作用があり、**赤身の肉に多い鉄分**は体に栄養を行き渡らせるのを助けます。ヨーグルトや納豆、チーズなどの**発酵食品**で腸内環境整えよう！

症状は、**発熱、せき、倦怠感、筋肉痛、下痢**なども、**無症状**の場合もあります。

1番は手洗い！アルコール消毒！。マスクは予防と加湿の意味合いも！

「正しい知識」で「正しく冷静に恐れ」て実践を！

感染から仲間と家族を守るために

こまめなうがい手洗い、咳エチケットを実践しよう！！