

情報 ひがし労



新型コロナウイルスだけじゃない 疫病対策について

【うがい】

空気が乾燥する季節、のどや口の中が乾燥し、免疫力が低下しがちです。適宜うがいをすることでのどや口の中を適度に潤すと同時に、付着しているウイルスや菌を除去することができます。



【手洗い】

ウイルスや菌は、どこに付着していて、いつ手に付着するか分からず、手から体内、手から物、物から他の人の手へと渡っていきます。屋外から屋内に入った時や食事の前など、適宜手洗いをすることが重要です。

【換気】

厚労省が推奨する換気は、①機械換気(下記イラスト参照)②窓解放があります。



スイッチ
ON

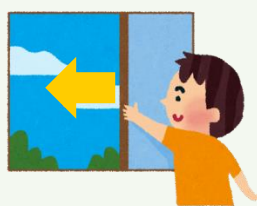


②窓解放については、換気回数を毎時2回以上(30分に1回以上、数分程度、窓全開)と、空気の流れを作るために2方向の窓(窓が1つならドア)を開放となっています。冬の寒い時期に窓やドアを長時間開放(通気状態)で室温が下がりっぱなしになると血流が悪くなり、免疫力が低下するので注意しなければいけません。



定期的に

数分後
閉める



開放した
ままだと...



免疫力

↓
down

疫病対策を正しく知り、職場や家庭で実践しよう！！