



ぐうぐうだより

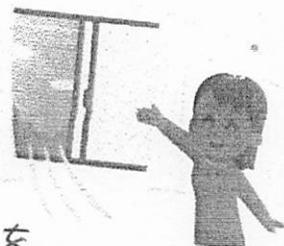


<冬の感染対策>

• インフルエンザや風邪が流行するのは「低温・乾燥」に強く、湿度や高温に弱いからです。暖房と加湿器などを使って室内の気温と湿度を上げることが、冬季に有効なウイルス対策の一つになります。



• ウイルスは空気中に3時間ほど生存すると言われていいますので、換気も大切です。換気はウイルスを室内から追い出す感染予防対策です。そして加湿は、ウイルスの生存しにくい環境をつくる予防対策。どちらも「ウイルスを減らす」という目的は一緒です。



• 換気は1つの窓を開けるだけでなく、2方向の窓を開け、「風を通し、空気を入れ替えること」が重要です。また、寒いのを我慢して、おと窓を開けたまま換気をし続ける必要はなく、寒さを感じたら換気OKと考えてよいでしょう。



• 外から家庭内にウイルスを持ち込まないことも大切です。マスクの着用、こまめな手指消毒、三密を避けるという基本を守り、外から帰った時はすぐに手を洗うなど、外出先、帰宅時の対策をしっかりと行っていきましょう。

