

水道水 加湿でインフルエンザ予防!

秋になると空気が乾燥して、風邪やインフルエンザのウイルスが活発になります。普段からできるインフルエンザ予防をご紹介します。簡単にできるものもあるので、ぜひトライしてください!

●厚生労働省ホームページ インフルエンザQ&Aより一部抜粋
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>



インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか?

- 1 流行前のワクチン接種
- 2 外出後の手洗い等
- 3 適度な湿度の保持
- 4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5 人混みや繁華街への外出を控える

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

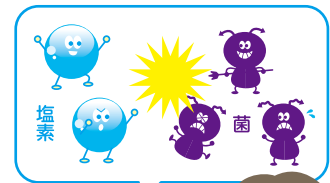
飛沫感染対策「咳のエチケット」

- ① 普段から咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
- ② とっさの咳やくしゃみの際に顔を他の人に向けないこと
- ③ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗うこと 等



水道水のヒミツ 「塩素」

水道水は塩素で消毒することによって、そのまま安心して飲めるよう安全性が保たれています。塩素は雑菌や病原菌などには強力な殺菌力を持っていますが、水道水に含まれる濃度では、体内に入るとその効果はすぐに消えることから健康にはまったく影響はありません。



部屋を加湿する際は水道水を。

加湿をするときには水道水を使いましょう。塩素が含まれている水道水はしばらくおいても、その消毒の効果から、雑菌の繁殖を防いでくれるためです。

※清潔を保つために、こまめな水のいれかえをしましょう。

