



# 栄養だより



平成 27 年 12 月 No. 247

由良病院 栄養科

寒さがひとしお身にしみる頃となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今年もインフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体(ウイルス)を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、手洗い、咳エチケットを行いましょう。

## 感染しない！感染させない！手洗い、咳エチケット



### ● 手洗い



ドアノブなど、多くの人の手が触れるものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。こまめに手を洗うようにしましょう。

### ● 咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

〈咳やくしゃみをするときは〉

- ・ ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
- ・ マスクを着用しましょう。
- ・ とっさの時は袖や上着の内側でおおきましょう。
- ・ 周囲の人からなるべく離れましょう。
- ・ こまめに手洗いをしましょう。

