

最近、急に寒くなってしまったね。ついに朝方、暖房をついてしまいました。悔しいです…。
 「まだまだ、暖房なしで頑張れる。」と思っていたが、この寒さには勝てませんね。
 皆さんも無理せず暖房をご活用下さい。皆様もお身体を大切にして**健康第一**、
元気 120%でこの冬を乗り越えましょう！

市川



健康を守ると言つたらこれ！

【感染予防対策】私たちと振り返ってみましょう！

こまめな手洗い	うがい	外出時のマスク着用
 帰宅後や食卓に着く前などは、 こまめな手洗い を行いましょう！	 10~15秒を3回程度 繰り返し行いましょう。	 特に医療機関へ行かれる方は できるだけ着用しましょう。 <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">咳エチケット も大切です</div>
換気	無理はしないこと	丈夫な身体づくり
 日中の温かい時間を使って 換気をしましょう！	 少しでも体調が悪いと感じたら 無理をせず、安静 にしましょう。	 ワクチンや運動など感染予防対策を 積極的に行いましょう。



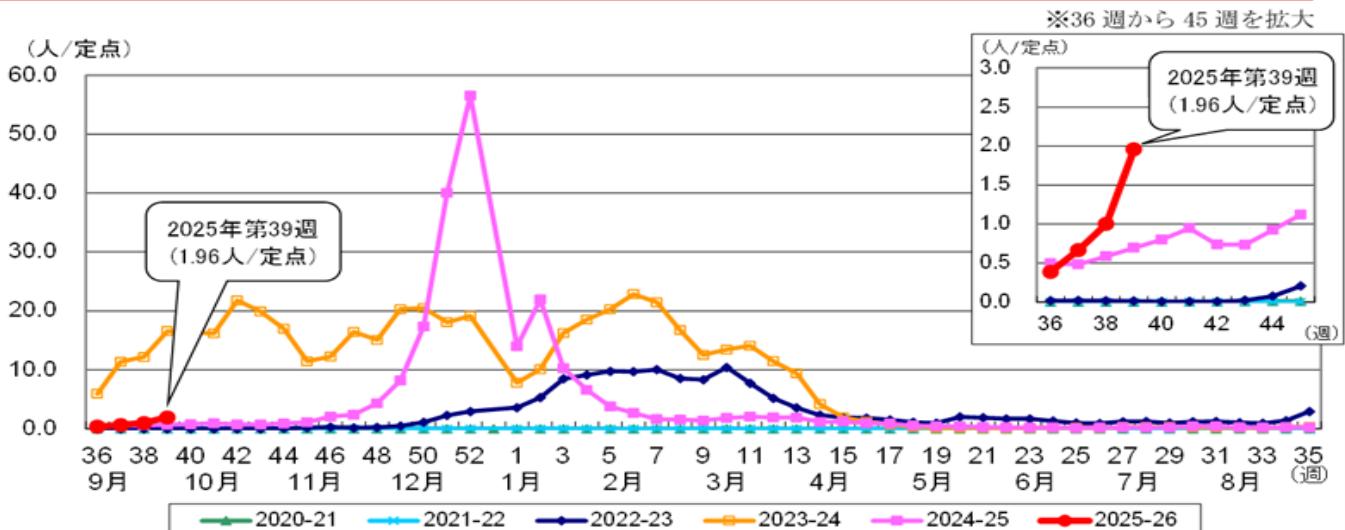
【厚生労働省提示】

こまめな手洗い：ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す。正しい手洗いを行うと、手に残るウイルスが**約数個**になり、**手洗いなしの場合、約100万個** ウイルスが**存在する**と言われています。寒い時には温水を使用し、十分な手洗いを行いましょう！

換気：1時間に2回以上、5分程度行うが理想。少人数のご家庭では室温は20~25度
温度は40%以上を保ちつつ、午前、午後に1回は換気をしましょう。

【 インフルエンザのワクチン接種始まっています！ 】

10月より、医療機関でのインフルエンザ予防接種が、開始になりました。



接種推奨期間：11月～12月 接種開始
流行期：12月～3月頃にピーク

インフルエンザワクチンの抗体は、接種後約2週間ででき始め、
1か月程度で最も高くなります。流行期が始まる前の11月末頃までに
接種を終えることが推奨されています。
今年は流行期が例年より早く来ています。早めの接種をおすすめします！



ワクチンを打つと良いことがあります！

重症化の低減

発症予防効果

感染拡大の防止

ワクチンによる
一時的な免疫獲得

ワクチン接種に対し不安な際は、自己判断せず、かかりつけ医にご相談下さい。

ワクチンは万能ではなく、感染を完全に防ぐことはできません。

そのためにも感染予防対策が必要になります！

気になることや困ったことがあればいつでも訪問看護師にご相談ください！

訪問看護ステーションにぎ和い上田 電話番号 019-626-0125 事務所番号 0370107914

