

すぎくほけんだより秋号

2022年 秋発行

寒い季節がやってきました。朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。
感染対策をして風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスに負けないからだ作いをしましょう。



今年はインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行があるかもしれないと懸念されています。

外出制限も緩和され、人との接触機会も増えていますが、高齢者の方は引き続き感染対策をして、様々な感染症から身を守れるよう、注意して過ごしてくださいね。

感染予防の基本

- 手洗い、消毒
- マスクの着用
- 咳エチケット
- ワクチン接種（新型コロナ、インフルエンザ）
- 温度と湿度を意識し、乾燥を防ぐ。

人が快適に過ごせる室内温度は20～23度。湿度は40～60%が目安。湿度が40%を切ると肌やのどの乾燥を感じウイルス感染が起きやすくなる。

- 規則正しい生活を心がける。
 - ★3食しっかり食べる。
 - ★睡眠は十分にとる。
 - ★適度な運動をする。
- 日頃から体調確認を行い（体温測定など）無理して出かけない。



～電話相談窓口～

きょうと新型コロナ医療
相談センター
075-414-5487
(24時間365日受付)

高齢サポート・朱雀
京都市朱雀地域包括支援センター
TEL:075(801)1384
FAX:075(801)1385