

平成 30 年 1 月 5 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

## インフルエンザに気を付けましょう！！

### <うつりかた>

潜伏期間・・・1～4日（平均2日）

せきやくしゃみで空気中に広がったウイルスを吸い込んだり、物に付着しているウイルスを触り、その手で口や鼻を触ることによってうつります。

### <予防のために心がけたいこと>

#### ●手洗い

石鹸を使って30秒以上かけて洗いましょう。

#### ●うがい

うがいはのどの粘膜についたウイルスを洗い流してくれます。

#### ●マスク

飛んでいるウイルスをある程度ブロックし、ウイルスが付いた手を直接口に触れさせずにすむなど有効です。

#### ●換気

湿度（50%～）・室温（20℃～）

閉めきった部屋の空気は、大変汚れています。人が多いほど汚れている可能性があります。

#### ●栄養と休養

#### ●人ごみをさける



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

来所・訪問相談 平日8:45～17:30

担 当 安田・浅岡・大西

電話番号 059-372-3811

電話相談 24時間受け付けております