

知って得する健康保険の基礎知識 81

～ 冬の感染症予防対策 ～

冬は風邪やインフルエンザやノロウイルスなど、感染症の流行しやすい季節です。感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。きちんと予防することで元気に冬の季節を楽しみましょう。基本的な感染症の予防対策は、新型コロナウイルス関連肺炎にも有効です。

感染症にかからないためにどうすればいいの？

1 感染経路を断つ

「飛沫感染」・「接触感染」を防ぐために

「こまめな手洗い」が一番の基本！

色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因になることがあります。

どんな感染症でも重要な基本の予防策は「こまめな手洗い」です。帰宅時や調理の前後、食事前などに、せっけんを使って洗いましょう。



「咳エチケット」が大切！

「咳エチケット」とは、自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないために、マスクやハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。

咳などの症状があるときは「咳エチケット」をしましょう。



2 免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまふ恐れがあります。ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



※**コラボヘルス**（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。