

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「ウイルス感染予防」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
去年末よりインフルエンザやコロナウイルス等ドライバー職の方を脅かすウイルスが流行っています。

ウイルスの感染経路は、咳やくしゃみなどによる「飛沫感染」、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスが乾燥して空気を漂う「空気感染」、ウイルスが付着したものに直接触れる「接触感染」があります。



2020
3月号
Vol.31号

日常生活の3原則

第一歩は、できるだけ原因となるウイルスの侵入を防ぐことです。ウイルスは「低温・低湿度・乾燥」の環境で活動的になるため空気が乾燥する時期や冬に注意が必要です。



十分な睡眠と栄養は特効薬

睡眠中は免疫細胞が活性化されますので、夜更かしや寝不足などの不規則な睡眠習慣は改善しましょう。また普段からバランスのよい食生活を心掛けることで抵抗力が付き、予防や早期治療に役立ちます。

感染後の4原則

くしゃみや咳、悪寒などを感じたらすぐに対処することが必要です。ウイルスは増殖力が強いので「風邪かな？」と感じたその日のうちに病院へかかり自宅でも対処しましょう。



十分な睡眠と休養でウイルスに抵抗できる体力をつけましょう。



鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぐため室内を暖かくして湿度を保ち薄着も避けましょう。



栄養価が高く消化の良い食事を心掛け、少量でも口にしましょう。



発熱により大量の汗をかきます。失われた水分をしっかり補給しましょう。

アルコール消毒液が手に入らない！

マスク、アルコール消毒液が手に入らないとのお問い合わせがたくさんあります。マスクカバーを使用して再利用する・洗って再度使えるタイプのものを使用する、消毒液については手を石鹸でよく洗う・ハンドル等の消毒には次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤を薄めたもの）で消毒する方法があります。

※500mlのペットボトルに貼って下さい
次亜塩素酸ナトリウム消毒液0.1%

使う場所
便や嘔吐物が付着した床やトイレ、衣類など

使い方
消毒液をたっぷりと布に染み込ませて拭いた後10分くらいしてから水ぶきする

作り方：500mlのペットボトルに、通常飲料が入っている程度の水と、キャップ2杯分の漂白剤を入れる

(日本病院協会)

栄養バランスは信号の色

