

寒い時期の健康リスクを防ぐポイント

冬

神路四丁目第二町会

1. 感染症(インフルエンザ、新型コロナ、食中毒)

手洗いや手指の消毒が何よりも大切です。トイレのあとや食事前の手洗いは、ノロウイルス食中毒の予防に効果的です。

高齢者は特にインフルエンザ予防接種をお勧めします。大阪市では65歳以上は1,500円です。



2. 脱水

夏に比べ水分摂取が少ない冬場も脱水に注意し、のどの渇きを感じる前に、コップ1杯程度の水分を摂取するよう心がけましょう。



3. 脳卒中・心筋梗塞(冬場の浴室のヒートショックや溺れ)



入浴前には浴室や脱衣所を温め、居室との気温差を小さくする必要があります。また、「入浴前の飲 飲酒は控え、いきなり肩までつからず半身浴から始めるようにしましょう。



冬

電気ストーブや電気こたつの火災に注意しましょう!

神路四丁目第二町会



(1) 就寝時、外出時やその場を離れるときは電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。寝具等の可燃物等がヒーターに触れると火災の原因となります。



(2) 洗濯物の乾燥等には使用しないようにしましょう。電気ストーブの上やすぐ傍で洗濯物等を乾かさないようにしましょう。また、布団や座布団、座椅子をこたつの中に押し込まないようにしましょう。



(3) スプレー缶やライター等を熱源の近くに置かないようにしましょう。

