



家族が風邪を
ひいてしまったら…
家庭内で気をつけること、
あれこれ



家族の誰かが風邪をひいたら、同居家族はある程度うつるのはしかたありませんね。でも、家族全員がダウンしたら大変です。家族間でうつし合わないように、感染予防のポイントをチェックしておきましょう。

◎うがい、手洗いを徹底
鼻水や唾液などからの「接触感染」を防ぐために、こまめに手洗い・うがいを！タオルは各自で分け、手洗後にはアルコール消毒も。子どもの世話をする前後や食事準備の前にも、必ず手を洗うようにしましょう。

◎部屋の中でもマスクを
くしゃみや鼻水にはたくさんウィルスや菌が含まれています。風邪をひいたら部屋の中でも常にマスクをつけるようにしましょう。

◎乳児の育児
赤ちゃんの世話をするときには、いつも以上に手指の消毒をしっかりと行い、離乳食は「ふーふー」と息で冷ましたりしないよう注意してください。

◎食事をしっかりととり、体を休める
疲れていると風邪をひきやすくなるので、バランスのよい食事を心がけ、睡眠を十分にとり、体調を整えておきましょう。祖父母の協力なども求めて家族で協力しあい、休めるときにはなるべくママも体を休めましょう。日頃から、ママが病気になるたときの対応を家族で相談しておくとう安心ですね。

◎快適な室温と湿度を保つ
部屋の空気が乾燥していると、鼻・のどの粘膜の機能が低下します。空気清浄機などを使用する場合は除湿のしすぎに気をつけて、

湿度は50～60%に保ちましょう。日中1～2時間ごとに5～10分間窓を開けて換気をするのもオススメ！

※風邪以外のウイルスにも気を付けて

身のまわりには、目には見えないウィルスや菌がたくさん存在していて、新型コロナウイルスの流行以降、健康にとっても気を遣う世の中になりました。対策としては、マスクを使用する、小まめにうがい・手洗いをする、日中ではできるだけ換気をする、ドアノブなどの共用する部分の除菌、衣服を洗濯するなどでしょう。基本的には手洗いでかなりの感染が防げると言われています。ウィルスそのものは非常に軽いため、室内を換気することがウィルス対策には効果的です。

取材協力／クリクラ新屋



ジアコ
ZiACO
安心・安全・ノンアルコール



シーンや用途に合わせて、スプレーボトルや持ち運び用ミスト(ジア・ミニ)も♪

ジアコ
ZiACOで
大切な人との
空間を守りたい

消臭

花粉
対策

ウイルス
除菌

24時間
365日

CreCla
クリクラ
承認番号 210419-0133

クリクラ新屋
秋田市新屋割山町6-10
Tel 0120-71-7149



お問い合わせ
はこちら