教えて! 看護師さん! ウイルスから身を守る為にできる事

風邪、インフルエンザ、コロナなどいろいろなウイルスが流行していますね。 手洗いはウイルスから身を守る上でとっても重要です。 今回は、 手洗いのポイントお伝えします。

手洗いのタイミング



トイレに行った後、料理の前後なども手洗いをしてくださいね!

手洗いの方法



爪は短く、時計や指輪は外しておきましょう

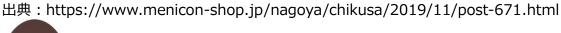
* * * 手荒れ予防 * * *

手荒れを起こすと、手洗いの回数が減ってしまう傾向があります。ハンドクリームなどを利用してこまめに保湿するといいでしょう!いろいろなハンドクリームがあるので、パッケージの裏の成分もチェックして、選んでくださいね。

乾燥が気になる方は ☞ 保湿系(ヒアルロン酸やセラミド配合) ひび割れが気になる方は ☞ ビタミン系(ビタミン A やビタミン E 配合 肌のごわつきが気になる方は ☞ 尿素系(尿素配合)

アルコール消毒を頻繋に使用する方は、アルコールで手の水分が少なくなるので、水分が多く含まれているジェルタイプがおススメです。ジェルタイプで保湿力があるものを選び、こまめに使用してくださいね。

★ ウイルス対策の基本は、『手洗い』『マスク着用』『咳(せき)エチケット』です ★





次回は、

【教えて!栄養士さん!今、食べた方がいいもの(はちみつ)】 の情報をお伝えします。