

# 冬に多い病気や事故に気をつけましょう

## [インフルエンザ]

外出後の手洗い、うがいが予防の基本です。  
バランスの良い食事と休養で免疫力を高めましょう。

## [ノロウイルス]

感染性胃腸炎などを起こします。  
調理前、食事前、トイレの後には手洗いを。  
カキやアサリなどの貝類は加熱しましょう。



# 冬に多い病気や事故に気をつけましょう



## [入浴事故]

脳卒中、心筋梗塞など入浴事故は冬季に増加します。

脱衣所や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行いましょう。

湯温はぬるまににして長湯は控えましょう。

# 冬に多い病気や事故に気をつけましょう

[低温やけど]

使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝ないようにしましょう。

低温やけどは「熱い」という自覚がないまま重症になることがあります。

