

感染症対策について

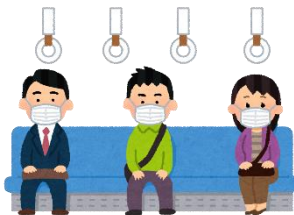
年末年始の休暇で生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。定着しつつある『新しい生活様式』を今一度振り返り、うつらない・うつさない行動を、みんなで考えてみましょう。



『感染予防』の基本

- ①咳エチケット
- ②マスクの着用
- ③うがい、手洗い
- ④換気、加湿
- ⑤人ごみを避ける

出勤時間をずらす



歩く距離をのびしてバスや電車の乗車時間を短くしたり、すいている時間を利用したりしましょう

睡眠時間の見直し



睡眠時間確保のために、時間の使い方を見直しましょう
生活リズムも整いますよ

冬に気を付けたい運転

冬季は、交通事故の多い季節です。この時季に気を付けたいポイントを、まとめました。緊急時の連絡先を、知っていますか？
思いがけない事故にあったときに、慌てないように緊急連絡先を、確認しましょう。

デフロスター



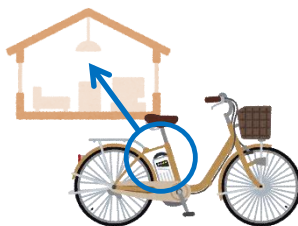
フロントガラスのくもりは、くもり止め機能や窓を開けて取りましょう
歩行者や自転車などの発見が遅れ、危険です

反射材をつけよう



早朝夕方、夜間に徒歩や自転車に乗るときは、反射材を身につけましょう
暗い色の服は、運転手に気付かれません

バッテリーは室内へ



電動アシスト自転車のバッテリーは、室内で保管しましょう
急にペダルが重くなりハンドルを取られます

自転車点検のポイント

- ①空回り、異音はしませんか
 - ②グラつく等緩みはないですか
 - ③たるみ、サビはないですか
 - ④強くつまんで1mm凹むくらいの空気がありますか
-

風邪かな？と思ったら

寒い日が続き、体調を崩しやすい季節となってきました。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は、初期症状で判断することは難しいです。診断がくだり、慌てることのないよう、以下のポイントを心がけましょう。

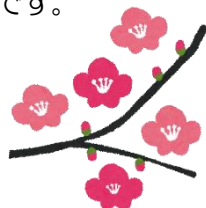
◆記録をとろう◆

- ①マスクは、着用していましたか
 - ②マスク非着用で、15以上の会話をしましたか
 - ③休憩時間は、どこで過ごしていましたか
 - ④仕事終わりに、どこかへ寄りましたか
 - ⑤体調を崩す2日前は、どう過ごしていましたか
-

まずは電話を



体調を崩し始めたら、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談をしましょう



来月の行事
省エネルギー月間
サイバーセキュリティ月間