

インフルエンザの季節到来です

今年は予防接種も受け万全を期していたつもりが、
恥ずかしながらインフルエンザにかかってしまいました。
2週間ほど鼻水と咳がとまらず、同僚や家族からバイ菌
扱いされ寂しい日々を送りました。
皆さんは予防対策は万全ですか？



十分な栄養と休養

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。



人ごみを回避

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



適度な温度・湿度

ウイルスは低温、低湿を好みます。
加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。



手洗い・うがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



マスクの着用

罹患した方もご注意を。咳やくしゃみの飛沫から他人に
感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で
『エチケットマスク』などといわれることもあります。

次回 4月発行予定

第37号

すずちゃんだより



(株)鈴や商事

■ 浦和センター

Tel 0120-014-736
Fax 048-873-2135

■ 大宮センター

Tel 048-661-1167
Fax 048-661-1168

■ 東部センター

Tel 048-738-1554
Fax 048-738-1884

■ 所沢南センター

Tel 0120-668-827
Fax 04-2951-4478

■ 加須センター

Tel 0480-48-6741
Fax 0480-48-6748

おいしい牛乳で
毎日元気に！！
健康と安心を
お届けします