

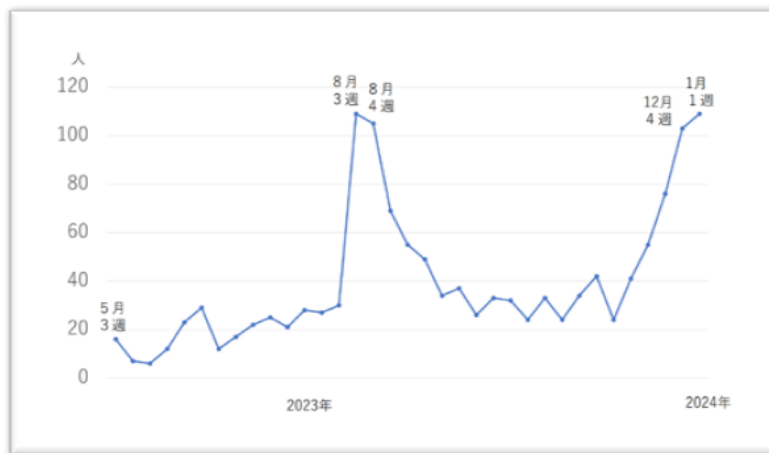
健サポだより

第4号 2024年1月

〈新型コロナウイルス感染者数増加に伴う注意喚起〉

北海道は現在、全国平均と比べ新型コロナウイルスの感染者が多い状況です。名寄管内ではとくに高く、全国平均の約3倍です。

下記表の通り、8月のお盆前後と同程度の感染者数となっています。



◎手洗い、うがい、換気など基本的な感染対策は継続しましょう。

◎冬場はとくに気温の低下・乾燥によりウイルスが蔓延しやすくなります。機械換気や窓を開ける（1時間に2回以上）ことを心がけましょう。

◎インフルエンザ対策としても以下の健康管理が大切です。



体を温める

栄養のある食事の摂取
こまめな水分補給

適度な運動

健康サポートセンター