

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

新型コロナウイルスによる感染症を防ごう！

一番有効な手段は、手洗い！

感染症を防ぐ手洗いの方法

①指輪や時計を外す	
②流水で手をぬらし、せっけんを付けてよく泡立てる	
③手のひらと手の甲をしっかりとこする。指の間は手を組むようにして洗う	
④親指を反対の手でつかみ、ねじるように洗う	
⑤手のひらの上で指先と爪の間をこする	
⑥手首を反対の手でつかみ、ねじるように洗う	
⑦流水でよく洗い流し、乾いた清潔なタオルで拭く	

組合員・家族の安全と健康を
第一に考えているのは
「JRひがし労」です！

組合員・家族の安全と健康を第一



人の鼻や喉には、粘膜やせん毛によってウイルスを捕らえ、体内への侵入を防ぐ「ファーストバリア機能」があります。湿度が上がると、潤ってバリア機能が強まります。また、ウイルスが体内に侵入しても白血球やリンパ球によって死滅させることも出来ます。こうしたウイルスへの抵抗力について専門家は、「栄養バランスに優れた食事や十分な睡眠で疲労をためないことが大事だ」と強調しています。新型コロナウイルスによる感染症は、以前は肺炎の症例が高かったですが現在は、喉や鼻の粘膜が炎症を起すケースが増加しています。軽症者が増えていますが、専門家は、「くしゃみや咳で人から人に感染する機会が増える。対策として一番有効なのは手洗い」としています。

新型コロナウイルスの感染は、世界27カ国・地域へと広がり、とどまる気配はありません。ひがし労は、「申24号新型コロナウイルス感染拡大に関する緊急申し入れ」を提出し、組合員・家族の安全と健康を第一に取り組んでいきます。