

# 新型コロナウイルス対策

2020/02/25

株式会社パワーネット

【1】 自主的に体温を測っておく

37.5度以上の熱の場合は勤務につかない

【2】 スマホ、電話機、備品、その他共用のものは消毒徹底

【3】 水分を60分に1回はとる

鼻や喉の粘膜にある繊毛は、乾燥すると動きが悪くなる

【4】 手洗いは、外出後・食事の前後、トイレ後、何かを触った後

【5】 顔は触らない 目や鼻口の粘膜から、ウイルスは侵入する

【6】 咳やくしゃみは二の腕で口や鼻をおおう

【7】 マスクで触るのは耳のゴムだけ

【8】 タオルは共有しない

【9】 1日3回は、水でうがいをする



---

## 日常生活

【1】 免疫を高める食品をとる

(玄米、海草、きのこ、煮干し、味噌、納豆、菌ちゃん)

【2】 1日15分は日に当たったりビタミンDをとる

【3】 6時間以上の睡眠をキープする

【4】 日々の生活の中で軽い運動をする