コロナと掃除って関係あるの？

コロナやインフルエンザなど呼吸器系感染症の予防には部屋の掃除が有効です！

体に侵入したウイルスは、スパイク（突起）がチョッキンと切れて細胞と結合して感染します。スパイクを切るのはタンパク質分解酵素というもので、ダニやカビがいることで活性化されます。

家の中の塵や埃の中にはダニやカビがたくさん生息しています。しっかりと、塵や埃を掃除しましょう。

気をつけて掃除するところ

- ☑ 電化製品（静電気で埃が集まりやすい）
- ☑ テレビの後ろ
- ☑ イヌやネコの毛や皮膚（ペットを飼っているご家庭は特に注意）
- ☑ 布団やソファーの中

メガネやマスクをして、大きなゴミだけでなく、掃除機で床の隅々など細かな塵や埃を吸い取るようにして、こまめな掃除で感染予防に努めましょう！

乾燥する冬のコロナ対策に加湿と換気は大切です。

■ 加 湿

冬になり湿度が低くなると、重たかったコロナウイルスが軽くなって浮きやすくなります。
また、私たちの体も乾燥してくると、のどや鼻のせんもう運動がにぶくなり、ウイルスが付着しやすくなります。
冬に最適な温度は18℃～22℃、湿度は50%～60%。適度な温度と湿度を保つことは大切ですね。

〈加湿の方法〉・洗濯物を部屋干しする　・湿ったタオルを掛ける　・ストーブにやかんを置く など

■ 換 気

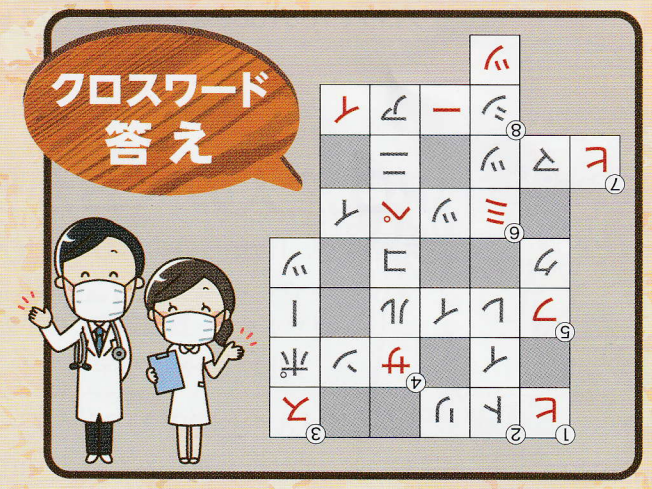
○1～2時間に1度大きく窓を開け、5～10分間換気する
○少し窓をすかし（2か所）、常時少しずつ空気が流れるようにする

〔部屋の温度を下げずに換気する方法〕
換気する前に、誰もいない隣の部屋で新鮮な空気を暖め、それを入れる。

FM「どんけん」の過去の番組がFMのべおかのHPからいつでも聴けます！

FMのべおか→メニュー→プログラム番組一覧→どんけんMORE→どんけんアーカイブス

https://www.fmnobeoka.jp/

今回の新型コロナウイルスの特集は、ホームページに動画（YouTube）を掲載しています。こちらもぜひご覧ください。

<ささえ愛隊ホームページ>
http://nobeoka-sasaeai.com　ささえ愛隊　検索