

## 新規立ち上げ工程：XC2C 監査 三菱様来社



## 風邪の予防・対策を万全に！

### 体を温める食事を摂る

生姜粥など、体を温め消化のよい食事を摂りましょう。体を温めると免疫力が高まり風邪の回復を早めます。



### 十分な睡眠

風邪気味の場合は8時間以上の睡眠を目安に、体を温かくしていつもより早めに就寝しましょう。



手についた風邪ウイルスは、水洗いだけでは落とせません。石けんを使って丁寧に洗いましょう。手洗いができないときは、アルコール消毒剤を手にすり込むのも効果的です。



### 手から風邪ウイルスが感染しやすいところ

- ・ドアノブ
- ・スイッチ
- ・電車・バスのつり革
- ・階段の手すり
- ・共有のパソコン