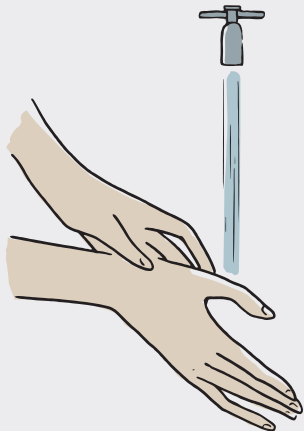


新型コロナウイルス感染予防に必要な3つの対策

1

ウイルスを入れない



手洗い・マスク・うがいの徹底。

コロナウイルスの主な感染経路は「飛沫」と「接触」ですので、市販の不織布製のマスクでも唾液や痰、鼻水などの飛沫を十分に防ぐことができます。

また新型コロナウイルスに限った話ではありませんが、**うがい手洗いは感染予防に非常に有効な行動**です。飛沫感染よりも、接触感染の方が日常的に可能性が高いためです。

2

免疫力を高める



自律神経の働きは、心理状態に大きく影響されます。ですから**ストレスに対処することが最も大切なポイント**といえるでしょう。そしてもちろん、生活習慣を見直すことも必要です。

- 身体を動かす
- ぐっすり眠る
- よく笑う
- 身体を温める
- 食事
- リラックスできる時間をつくる

3

バリア機能の強化



市販のシャンプーやボディソープを使用している場合、**強力な界面活性剤の刺激により「バリア機能」が壊れてしまいます。**その場合、免疫力は確実に低下します。「硫酸系」「アミノ酸系」のシャンプーを使用している場合は使用を中止し**「お酢系」シャンプー Badens で全身使用をお勧めします。**