

インフルエンザに注意!

インフルエンザを予防しよう



外出後の手洗い・うがい



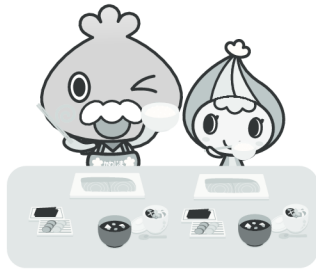
咳エチケット



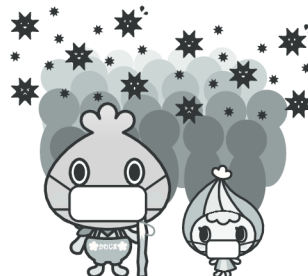
適度な湿度・温度



十分な睡眠



バランスのとれた栄養

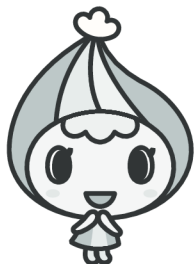


人込みを避ける



流行前の予防接種

裏も見てね。



早めに予防接種を受けましょう。
65歳以上の方は、1月31日まで1,500円で
インフルエンザの予防接種が受けられます!!

インフルエンザに感染しないために 日ごろから気をつけましょう

どうして手洗いが大切なの？

インフルエンザが人から人へ感染してしまう原因は接触感染です。咳やくしゃみを手で押さえた後、ウイルスがついた手で様々な場所に触れ、他の人がその場所を触ってその手で自分の鼻や口に触ったり、食事をしたりすると、ウイルスが体内に侵入し感染してしまいます。感染を防ぐためには外から帰った後や食事前の手洗いを必ず行いましょう。



外から帰った後



咳やくしゃみを手で
押さえてしまった後



食事の前



トイレの後

感染を防ぐために



予防チェック

日ごろしているものを
チェック!

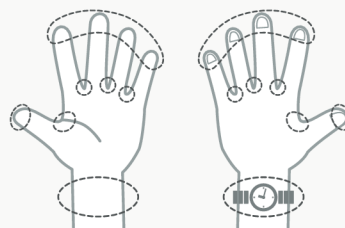
- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い、うがいをする
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している

手洗いの方法

- ポイント1 爪は短く切る
- ポイント2 時計や指輪ははずす
- ポイント3 石けんをよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント4 ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



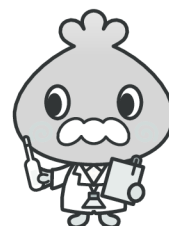
汚れが残しやすいところ



- 指先や爪の間
- 手首
- 指の間
- 親指の周囲
- 手のしわ

『インフルエンザにかかったかな』と思ったら…

- ◇ 急な発熱、全身の倦怠感、咳やのどの痛みなどインフルエンザの症状がある場合は、早めの受診を心がけましょう。
- ◇ 受診の際は、医療機関に事前に電話連絡をし、必ずマスクを着用して受診しましょう。
- ◇ 安静にして、十分な休養をとりましょう。



お問い合わせ先：川島町健康福祉課 健康増進グループ 電話：299-1758