



インフルエンザに注意!

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザ予防の基本は、からだの中にウイルスを入れないことと、規則正しい生活をして、からだの抵抗力を高めることです。日ごろから意識して、予防を心がけましょう。



①せっけんを泡立てて、手のひら同士をよくこすりあわせる。さらに両手の甲をこすり洗う。



②片方の手のひらにもう片方の指先やつめの間をこすりつけて洗う。



③指を組んで両指の間をこすり合わせる。親指も付け根から指先まで念入りに洗う。

④手首もこすり洗い。



裏面も見えね。

知ってますか？「咳エチケット」 うつさないための大切なマナー

インフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛まつに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します。これを「飛まつ感染」といいます。感染を予防するため、病気の有無にかかわらず、普段から咳やくしゃみが直接人にかからないように心がけましょう。

○咳やくしゃみが出ているときは…

- ①基本的に1日1枚、使い捨てのマスクをつけましょう。
顔のサイズに合ったものを使いましょう。



- ②ティッシュなどで口と鼻をおさえる。他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。



- ③鼻水やたんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



- ④手をよく洗いましょう。



「インフルエンザかな」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。
- ◆ 熱が下がっても、まだ体内にはウイルスが残っています。医師の指示に従って完治するまで自宅療養しましょう。
- ◆ 外出するときは、必ずマスクを着用しましょう。



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：049-299-1758