

みんなで予防!

インフルエンザ



感染経路は^{ひまつ}飛沫感染と接触感染

- 飛沫感染とは、感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
- 接触感染とは、ウイルスが付着した手で、目、口、鼻の粘膜に触れることによる感染です。

どうやって感染するの?

こまめな手洗いと^{せき}咳エチケット

- 接触感染の予防には手洗いが効果的です。
「かからない」ために、こまめに手を洗いましょう!
- 咳やくしゃみの飛沫にウイルスが含まれているかもしれません。
「うつさない」ために、咳エチケットを心がけましょう!

予防するためには?

より効果的に予防するために

▶ 手洗いの5つのタイミング

- 1 公共の場所から帰ったとき
- 2 ご飯を食べる前と後
- 3 外にあるものを触ったとき
- 4 病気の人のケアをしたとき
- 5 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



▶ 3つの咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは…

- 1 マスクを着用する
- 2 ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- 3 上着の内側や袖などで覆う

そのほかの感染予防策等は裏面をご覧ください

みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。感染力が強く、一度流行すると、短期間に感染が拡大します。本市では、平成31年の1月から2月に大きな流行を示す「警報」レベルの流行がありました。

感染拡大防止には一人ひとりの「かからない」、「うつさない」という姿勢がとても大切です。

[本市の最新の流行状況はこちら](#)



できていますか？正しい手洗い

石けんをつけてよく泡立てた後、以下の順番に、数秒ずつ数えながらこすりましょう！



手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすようにこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗う



手首も軽く握りながら洗う

約30秒間かけて洗った後、流水でよく流し、きちんと手を拭いて乾燥させましょう！

そのほかの感染予防策

Check!

- 流行前にインフルエンザワクチンを接種する
- 室内ではこまめに換気をする
- 室内では適切な湿度（50～60％）に保つ
- バランスのとれた栄養摂取と十分な睡眠を心がける
- インフルエンザ流行時は人混みや繁華街への外出を控える

