

インフルエンザの予防について

インフルエンザは、咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸いこんだり、ウイルスがついた手で口や鼻に触れることで、感染すると考えられています。

インフルエンザにかからないためには、「手洗い」「うがい」「咳エチケット」などの予防に心がけましょう。



インフルエンザにかからないために



咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。咳やくしゃみがでるときはマスクをしましょう。

十分な休養と栄養

身体の抵抗力を高めるため、十分な休養をとり日頃から栄養の補給に心がけましょう。



基礎疾患のある方 妊娠中の方へ

あらかじめ、かかりつけ医に感染防止や感染した場合の受診の方法等について相談しておきましょう。

手洗いのしかた

※外出後は、手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。



6 十分に水で流し、ペーパータオルやハンカチ等によくふいて乾かしましょう。

もし、インフルエンザにかかったら…

体温チェックなど毎日の健康管理が大切よね！

★ 発熱や咳・のどの痛み等の呼吸器症状がある時は、身近な医療機関に

事前に電話連絡をしてから受診しましょう。

★ 学校や勤務先で感染を拡大させないよう、無理な通勤、通学はやめましょう。

★ 家庭内の感染を防ぐため、タオル等は別にしましょう。

