

インフルエンザ等の感染症を予防しましょう



しっかり予防対策！

厚生労働省及び東京都福祉保健局HPより出典

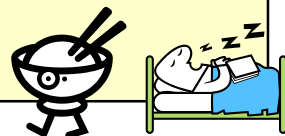
・手洗いとうがい（基本中の基本！）

- ・ 外出後、トイレの後、食事の前は必ず石鹸で手を洗う（流水で30秒以上）
- ・ 指の間、手の甲、手首、指先まで丁寧に洗う（洗い残しのないように）
- ・ 洗った後はペーパータオルや清潔なタオルで拭く（共用タオルは感染のもとになる可能性）
- ・ 手洗いと同時にしっかりとうがいをする



・普段から健康管理

- ・ 栄養と睡眠を十分にとり抵抗力を高めておく



・予防接種も効果的



- ・ 発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ
- ・ 効果の持続は約5ヶ月

・守ろう 咳エチケット



- ・ 人に向かって咳やくしゃみをしない
- ・ とっさに出そうな時は顔をそらし、ティッシュなどで口や鼻を覆う
- ・ 咳が続くときはマスクを着用する



・適度な湿度



- ・ 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなるので加湿器などで室内の湿度を50～60%に保つことも大切

