

インフルエンザ 予防接種は もうお済みですか？



予防接種はインフルエンザ重症化に有効な方法です。高齢者や乳幼児など、かかったときに重症化する恐れの高い人やそのご家族は、接種を受けることをおすすめします。

予防法

- 手洗いをする
- うがいをする
- マスクを着用する
- 咳エチケットの徹底
- 不要不急な外出は控える
- 適度な運動
- 予防接種を受ける

免疫力アップには

- バランスのよい食事
- 睡眠と休養
- 室温は20度前後・湿度は50～60%に
- 小まめに換気
- 体を温める
- ストレスをためない

人混みへの
外出も
控えましょう

どうやって感染するの？

飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散ったウィルスに感染していない人が鼻や口から吸い込むことで感染します。

接触感染

感染した人が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を抑えた手で、ドアノブやスイッチ、つり革などに触れてウィルスが付着。感染していない人がその物に触ってウィルスが付着した手で目・鼻・口を触ることにより、粘膜から感染します。

手洗いを徹底しましょう ～30秒程度かけて水とせっけんで洗いぬいで～(手指消毒薬の使用も可)

手洗いの前に…爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と掌をねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。