

インフルエンザが流行しています！

インフルエンザにかからないために！

《予防の基本》

- 人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適切な湿度(50～60%)に
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- 咳エチケット



せっけんをよくあわ立てて、手のひら、手の甲、指や爪の間まできれいに

マスクをしていないとき、せきやくしゃみが出そうになったら、腕の中に顔の下半分をうずめるように鼻や口をおおうのが「咳エチケット」



《咳エチケットとは》

- ※せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1 m以上離れる。
 - ※鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐ蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
 - ※咳をしている人にマスクの着用を促す。
- 咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。

◎マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

インフルエンザにかかったら

- ◎ 水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。
- ◎ 安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ◎ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ◎ 周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう（咳エチケット）。外出を控えましょう。
- ◎ 薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用して何か異常だなと感じるような場合は、早めに医師・薬剤師などにご相談ください。



さらに詳しく知りたい方へ

●「インフルエンザQ&A」(厚生労働省)

●●● <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

(お問合せ)

千代田保健所 健康推進課
電話 03-5211-8173