



## 【正しい知識を身につけましょう】

今シーズンにおいても、全ての年齢の方、特に乳幼児、高齢者、基礎疾患のある方は注意が必要です。以下を参考に、インフルエンザへの予防対策に努めていただきますようお願いいたします。

### ●受診の際の注意

発熱や咳等、インフルエンザ様の症状のある方は、早めに医療機関を受診してください。特に、乳幼児、高齢者、基礎疾患のある方は重症化のおそれもありますので、感染した場合の対応についてあらかじめ、かかりつけ医に相談しておきましょう。

### ●インフルエンザ予防で注意すべきこと

○予防接種を受ける。(効果が現れるまで2週間ほどかかります。)

○こまめに手洗いを励行しましょう。

外出後のこまめな手洗いを日常的に行うことが予防策として重要です。

○適切な湿度を保ちましょう。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

○健康管理に努めましょう。

バランスのとれた栄養摂取、十分な睡眠をとることを心がけるなど、健康管理に努めましょう。

○咳エチケットを励行しましょう。

#### 【咳エチケット】

1 マスクを着用してください。

咳、くしゃみがでている間はマスクを着用しましょう。

使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

2 周囲の人からなるべく離れてください。

咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2メートル飛ぶと言われています。

3 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

他の人にしぶき(飛沫)をかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合にはティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

4 咳やくしゃみを押さえた手を洗いましょう。

咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石けんで丁寧に洗いましょう。

※ 咳エチケットに加え、感染予防では手洗いも大切です。石けんを使って、15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。