

インフルエンザの感染を防ぐポイント

「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節

の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐ

ためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさな

いようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、

一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



どうやって感染するの？

～感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

(1) 石鹸でしっかり手を洗う。

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。

ウイルスは石鹸に弱いので、次の正しい方法で石鹸を使う

正しい手の洗い方

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、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



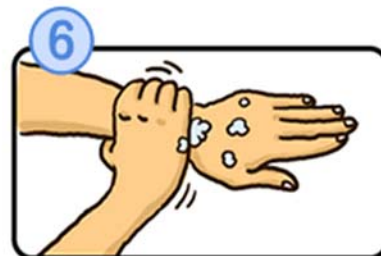
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、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。

(2) がいしゅつ^がの^{とき}に、^{ますく}をつける。



(3) よぼうせつしゅ^よの^{せつしゅ}を^うける。



(4) ふだんの^{けんこうかんり}健康管理に^{こころがける}心掛ける。



^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠と^{ばらす}バランスのよい^{しょくじ}食事を^{こころがけ}心かけ、^{めんえきりよく}免疫力を^{たかめて}高めておきましょう。



よく^{へや}部屋の^{かんき}換気をする。

よく^{うがい}うがいをする。

(5) ^{しつない}室内では^{てきど}適度な^{しつど}湿度を^{たもつ}保つ

(6) ^{ひとごみ}人混みや^{はんかがい}繁華街への^{がいしゅつ}外出を^{ひかえる}控える

^{いんふるえんざ}インフルエンザが^{りゅうこう}流行してきたら、^{ひとごみ}人混みや^{はんかがい}繁華街への^{がいしゅつ}外出を^{ひかえましょ}う。