

手洗い

感染予防の基本です

手についたウイルスなどを流すために、せっけんをよく泡立て、両手の指を一本ずつ洗うほか、爪の間や手首、手の甲などもしっかり洗いましょう。



うがい

感染予防に効果があります

外出後はもちろん、こまめにうがいをしましょう。うがいの際は、上を向いて、のどの奥まで洗うことを数回繰り返しましょう。



インフルエンザ予防の3つの習慣

手洗いうがい 咳エチケット

今シーズンもインフルエンザの流行が心配されています。わたしたち一人ひとりができることを、家庭で、地域で、そして職場や学校で考え、みんなでインフルエンザを予防しましょう。



咳エチケット

周りに気配りを

- 咳やくしゃみをするときはティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- 使用したティッシュは、ごみ箱に捨て、その後よく手を洗いましょう。
- 咳・くしゃみなどの症状がある方は、マスクをしましょう。



体調管理として湿度管理を

- バランスのよい食事を摂り、適度な運動や十分な休養を心がけ、体力と抵抗力をつけておきましょう。
- 部屋の湿度管理とこまめな換気を忘れずに行いましょう。



流行前の予防接種を

予防接種は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ぎます(感染を100%予防するものではありません)。ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後ですし、持続する期間は限定的ですので、毎年受けることが重要です。