

インフルエンザみんなで予防

- こまめな手洗い と 咳エチケット -

感染経路は、飛沫感染 ・ 接触感染

- ・**飛沫感染**：感染した人から咳、くしゃみ、会話などでインフルエンザウイルスを含んだ飛沫が飛び散りそれを健康な人が吸い込むことによりウイルスが体内に入り込み増殖することによって発症すること
- ・**接触感染**：感染した人の咳、くしゃみ、鼻水などが付いた手でドアノブやスイッチ、手すりなどに触れ、その後同じ箇所に別の人が触れることで間接的にウイルスに感染すること

咳エチケット

・マスクを着用

鼻からあごまで覆い、隙間がないようにつけましょう。

・ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を被い、他の人から**顔をそむけ**、できるだけ 1～2m以上離れる。

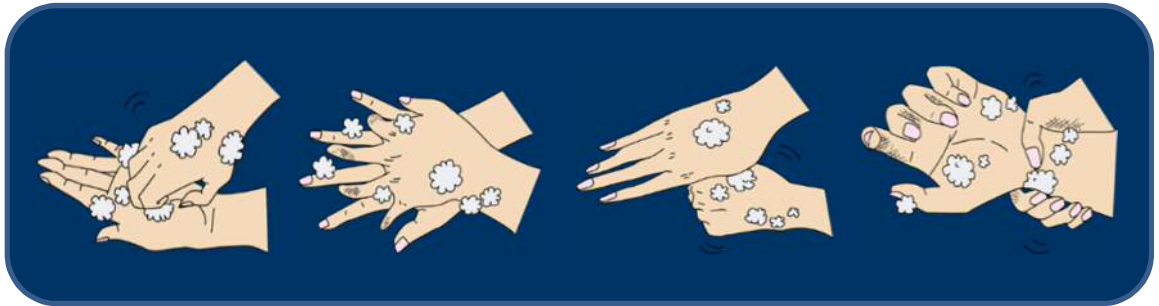
・口と鼻を覆ったティッシュは、**すぐにゴミ箱に捨て**ましょう。

・上着の内側や袖で覆う。



手洗い

指先 ・ 指の間 ・ 親指 ・ 手首は注意して洗いましょう！！



「咳エチケット」以外に心がけること

- ・手洗い・うがいを日常的に行うこと
- ・手洗いは、石鹸を用いて最低 15 秒以上行うこと
- ・洗った後は、清潔なタオルやペーパータオル等でしっかり拭き取ること
- ・感染者の 2 メートル以内に近づかないようにすること
- ・十分に休養をとり、日頃からバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つこと

小児・未成年者がインフルエンザにかかった時は、異常行動にご注意下さい

抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、少なくとも治療開始後 2 日間は小児・未成年者を一人にしない