

# よほう インフルエンザを予防しよう!

-インフルエンザは冬期に流行します-

## たいさく きほん インフルエンザ対策の基本

**マスクをして、手あらいをしっかりとしよう!!**

インフルエンザを予防するために、予防接種や消毒用アルコールによる手の消毒のほか、体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

また、普段から手あらいを心がけ、症状に応じて、マスクをするなど、せきエチケットを行いましょう!



おおさか府  
大阪府インフルエンザ対策  
マスコットキャラクター

「マウテ君」

### ◆◆ マスクをしよう! ◆◆

**せき・くしゃみのあるときは**

- ◎マスクをする
- ◎口と鼻をティッシュでおおう
- ◎周りの人から顔をそむける

※せきやくしゃみの際にマスクがない場合は、腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない

せきエチケットを心がけましょう!



### ◆◆ 手あらいをしよう! ◆◆

ウイルスをしっかりと洗い流しましょう  
手あらいは「ハッピーバスター」を  
2回歌うくらいの時間をかけてね



- 汚れが残りやすいところ
- 汚れがやや残りやすいところ

1 手を水でぬらす



2 せっけんを泡立てる



3 手のひらを洗う



4 手の甲を洗う



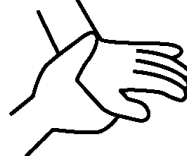
5 指の間を洗う



6 指先、爪の間を洗う



7 手首を洗う



8 清潔なタオルでふく



消毒用アルコールを手にかけて、20秒間手全体にすり込む!  
ふりかけるだけじゃダメ!

# インフルエンザについて

## ◆◆ 毎年冬に流行する「季節性インフルエンザ」 ◆◆

「季節性インフルエンザ」は感染力が強く、感染した人のせきやくしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸いこむことによって感染します。

ふつうの風邪と違い、突然38度以上の熱が出たり、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出る感染力の強い病気です。

子どもではまれに急性脳症になったり、お年寄りや免疫力が下がっている人では肺炎にかかったりと、重症化することがあります。



## インフルエンザでも約2週間分の食料品や日用品を準備!?

### 「新型インフルエンザ」について、日ごろの準備と発生時のお願い

「新型インフルエンザ」とは、これまで人が感染したことのない、新しい型のインフルエンザのことをいいます。誰も免疫をもっていないため、ひとたび発生すると多くの人々が感染し、世界的に大流行することが心配されています。

#### <準備>

- マスクや消毒用アルコールなどの医薬品のほか、約2週間分の食料品や日用品を準備しましょう。

(新型インフルエンザが海外で発生して流行すると、外国から色々な物が輸入できなくなったり、外に出かけることができなくなったりします。)

- 日ごろから、テレビやインターネットなどで情報を調べたり、役所などから正しい情報を集め、いつ起こっても対応できるようにしましょう。

#### <発生時のお願い>

- 決められた医療機関での受診(新型インフルエンザが発生して間もない頃には、感染が広がらないように、診療を行う医療機関を限定します。)
- 不要な外出を自粛したり、食料品や日用品を買い占めないようお願いする場合があります。

<参考>大阪府新型インフルエンザ等対策ホームページ  
<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryu/sinfulu/>

