

インフルエンザを予防しよう!

-インフルエンザは12月～3月ころに流行します-

インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」

マスクをして **ウ**がい **テ**あらいで



インフルエンザ対策
マスコットキャラクター
「マウテ君」

インフルエンザを予防するために、予防接種やアルコール製剤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、普段からうがい、手洗いを心がけ、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!

マスクをして!

せきエチケットを心がけましょう

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



外から帰ったときや、食事前には、のどや手についたウイルスを洗い流そうね!

ウがいをして!

のどから入ってくるウイルスをシャットアウト

ブクブクうがい

水を口にふくみ、ブクブクしてはき出す。(1回)

ガラガラうがい

水を口にふくみ、のどの奥までとどくように上を向き、15秒ほど、ガラガラしてはき出す。(3回)

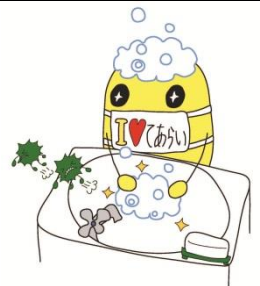


テあらいで!

ウイルスをしっかり洗い流しましょう



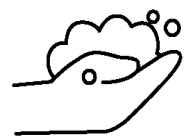
赤いところ 汚れが残しやすいところ
緑いところ 汚れがやや残りやすいところ



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



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。



世界的に流行をもたらす「新型インフルエンザ」に備えよう！

「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。誰もが免疫をもっていないため、ひとたび発生すると多くの人が感染し、世界的に大流行することが心配されています。

新型インフルエンザが発生して間もないころには、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。

もし、新型インフルエンザにかかった可能性がある場合は、医療機関に行く前に、まずは帰国者・接触者相談センターに電話でご相談ください。

センターの電話番号は、新型インフルエンザの発生後にお知らせします。

また、新型インフルエンザが発生した場合は、感染を広げないために、みなさまに外に出かけることを控えていただくようお知らせをすることがありますので、ご協力をお願いします。

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することがあります。

そのような場合に備えて、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ておきましょう。

また、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。

<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/>

