みんなできてる？／かからへん！うつさへん！

インフルエンザ

大阪府インフルエンザ対策マスコットキャラクター
マウテくん





せきエチケットをしよう！

せきやくしゃみが出るときは、せきエチケットをしましょう。



マスクをする



ティッシュやハンカチで口と鼻をおおう



うでの内側で口と鼻をおおう

手洗いをしよう！

外から帰った後やごはんを食べる前など、こまめに手洗いをして、ウイルスをしっかり洗い流しましょう。



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 手首を洗い、水で流す



8 清潔なタオルでふく



手洗い・マスクのススメ
（政府広報オンライン）

正しく手を洗えたかな？



＼＼ワンポイント／／

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です！

洗い残しはないかな？



汚れが残りやすいところ

汚れがやや残りやすいところ

インフルエンザって なあに？

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって引き起こされる感染症です。
「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、それを吸い込むことによって感染します。
ふつうの風邪と違い、突然38度以上の高熱が出ることや、
頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出ることがあります。



インフルエンザにかかったら

- 家で安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。（お茶、ジュース、スープなど）
- 外出を控え、無理をして学校などに行かないようにしましょう。
（参考）発症した後5日の経過、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで
が出席停止期間の基準となっています。 （学校保健安全法施行規則第19条）



新型インフルエンザについて

「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が感染し、世界的に大流行することが心配されています。

日ごろの備え

- マスクや消毒用アルコールなどのほか、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、外国からの輸入が難しくなります。
さらに、国内で流行すると、外出が制限される可能性があります。）
- 自治体のホームページ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。

発生したときのお願い

- 決められた医療機関での受診をお願いします。
（府では、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。）
- 不要な外出を控える、食料品や日用品の買い占めをしないといったお願いをする場合があります。

おおさか感染症 info@大阪府（大阪府公式 X）

大阪府 感染症 X 検索

大阪府感染症情報センター

大阪府 感染症 検索

大阪府感染症対策情報
（大阪府ホームページ）

大阪府 新型インフルエンザ 検索

大阪府 大阪市 堺市 SAKAI CITY 東大阪市 高槻市 豊中市 枚方市 八尾市 寝屋川市 NEYAGAWA CITY 吹田市 Suita City

発行：大阪府健康医療部保健医療室医療・感染症対策課

令和８年９月作成