

インフルエンザ対策

インフルエンザにかからないよう次のことに注意しましょう。
下記事項は、**新型インフルエンザ**の予防にも有効です。

1 インフルエンザ予防対策

- 1 手洗い・うがいを励行しましょう。
- 2 人ごみを避け、外出時はマスクをしましょう。
- 3 体力や抵抗力を高めるため、きちんと食事、睡眠をとりましょう。
- 4 加湿器などで室内の湿度を保ち、定期的に換気しましょう。
- 5 具合が悪く、インフルエンザが疑わしいときは、会合や外出は極力控えましょう。



2 インフルエンザ予防対策と同時に咳エチケットを心がけましょう

- 1 咳やくしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクをしましょう。
マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から1m以上離れましょう。
- 2 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 3 咳やくしゃみを手で覆ったら、速やかに流水で手を洗いましょう。



※急な発熱と咳やのどの痛みなどインフルエンザのような症状があり、医療機関を受診するときは、医療機関に事前に電話連絡して、受診時間等の確認をして下さい。
受診するときは、他の人にうつさないよう、必ずマスクをして下さい。