

9月に入り、市内で新型インフルエンザの集団感染が疑われる事例が確認されています。感染を広げないよう予防を心がけましょう。

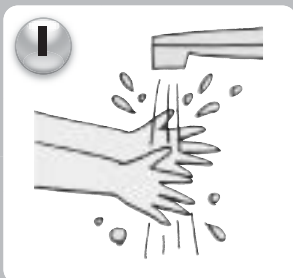
身につけよう!

新型インフルエンザ予防法

新型インフルエンザも毎年冬に流行するインフルエンザも予防の基本は同じです。日頃から正しい「手洗い」や「うがい」の習慣を身につけることが、最も手軽で確実な予防法です。また、インフルエンザウイルスの最大の感染経路と言われているのが、せきやくしゃみなどによる飛沫感染です。マスクをせずにせきやくしゃみをする、ウイルスは2~3m飛ぶと言われ、1回のせきで5万個、1回のくしゃみで10万個のウイルスが飛び散ると言われています。家族みんなで予防を習慣づけるようにしましょう。

手洗い

帰宅時・せきやくしゃみを手でおさえた時・鼻をかんだ時などには必ず手を洗うようにしましょう。また、最低でも15秒以上かけて洗いましょう。



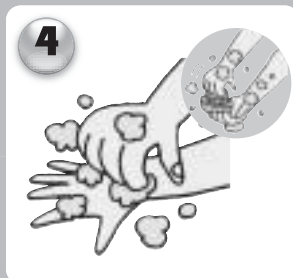
1 手を水で濡らします
(時計や指輪はあらかじめはずしておきましょう)



2 手洗い石けんをつけ、よく泡立
てます



3 手のひらと甲を洗います



4 手のひらに指をたて、爪・指先を
洗い、指の間もよく洗います。



5 親指も付け根から指先まで洗
います。



6 手首を洗い、できればヒジまで洗
います。



7 流水で十分にすすぎます。



8 清潔なタオルやペーパータオル
などで手をふきます。

注意点

- 爪は短く切っておきましょう
- 水道の蛇口も清潔にたもちましょう。

うがい

帰宅時には、必ずうがいをしましょう。(うがい薬を使うとより効果的です。)



1 口の中の汚れを取るために、ブク
ブクうがいをします



2 いったん水を吐き出します



3 もう一度口に水を含み、顔を上に向けて、のどの奥
までしっかりとガラガラうがいをします(3回以上)

せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになった場合は…

1 おさえる

ティッシュなどで口と鼻を押さえます。

※ティッシュなどが
ない場合は、手では
なく、周囲に触れに
くい曲げたひじの内
側で押さえます。



2 そむける



まわりの人から顔を背け、可能であれば
1~2mくらい離れます。

3 すてる



使用後のティッシュは、ビニールなどに入れ、密閉してか
らすぐにフタつきのゴミ箱へ捨て、手を洗いましょう。

ウイルスのついた手で
目・鼻・口などを触ると、
粘膜からウイルスに感
染してしまいます！
十分注意を！



マスクの着用

マスクはウイルスが体の中に入ってくるのをある程度防いでくれますが、一番の働きは感染してしまった人が着用する事で、ほかの人への感染を防ぐことです。マスクの種類ですが、使い捨ての不織布製のものが推奨されています。マスクを正しく着用し、飛沫感染・ウイルスの感染拡大を防ぎましょう。



つける 鼻・口・あごを覆います。特に鼻と口の両方を
確実に覆うこと。



合わせる 可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせます。ゴ
ムひもを調節し、両耳にしっかり固定します。



外す 片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。反対
側も同様に。マスクの表面に触れないように注
意し、フタつきのゴミ箱に捨てます。

もしも

急な発熱、せき、のどの痛み、
鼻水などの症状のある方は…

医療機関に事前に電話連絡し、受診時間帯や
受診方法などについての指示を受けてください。

お問い合わせ先
市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558