

自分でもできる予防の基本は「手洗い」「うがい」です

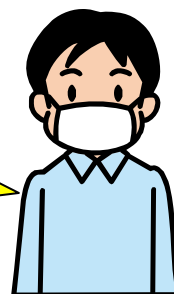
インフルエンザは、**感染した人のせき、くしゃみ、つば**などと一緒に放出されたウイルスを吸いこむことで感染します。感染の目安は2mです。



「新型インフルエンザ」でも

- ①「手洗い」
- ②「うがい」
- ③「せきエチケット」といったことが大切になります。

特にせきなどの症状がある場合、
マスク着用や外出自粛など他人に感染させない
ようにしましょう。



せきエチケット

せきやくしゃみが出る時に、他の人にうつさないためのエチケットです。

- ・ せきが出る場合はマスクをつけましょう。
- ・ 発熱やせきで**医療機関を受診する際にはマスク**をつけましょう。
- ・ マスクがない場合、せき・くしゃみの時にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。
- ・ せきやくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう。

ウイルスに対する抵抗力を高めて、**感染しにくい体づくり**をしていくことも大切です。

- ①**バランスの良い食事**で栄養を取る。
- ②**十分な休養・睡眠**をとる。
- ③日ごろから**適度な運動**を行う。

