民健康保険からのお知らせ

手で目や口にさわると ます。それらに触れた まなものに付着してい

わせてください しっかり両手を擦り合

感染します(接触感染)。

ど、ウイルスはさまざ

お金、電車のつり革な

ル製剤(60~80%)も速乾性擦式アルコー

受話器やドアノブ、

洗い流す

ワンポイントのか

2 ウイルスを

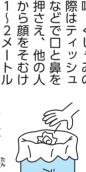
よっては1万人の関連死を出す、油断でき ることができます。インフルエンザは年に ことによって発症します。ウイルスは非常 イルスを撃退しましょう。 ない感染症です。次のポイントを守ってウ 注意で感染を防いだり、感染の拡大を抑え に小さく目に見えませんが、ちょっとした インフルエンザは、ウイルスが感染する

❶ ウイルスを撒き散らさない

しゃみのしぶきを撒き散らさないようにしましょう。 感染を広げないためには、ウイルスを含んだ咳やく



押さえ、他の人 などで口と鼻を 咳・くしゃみの から顔をそむけ 際はティッシュ



鼻汁・痰などを シュは、すぐに 含んだティッ

以上離れる。



けてもらう。



熱や咳・くしゃみ などの症状のある 人にはマスクをつ

ましょう

インフルエンザを予防し

ゴミ箱に捨てる

6 手首も忘れずに

8 指先、爪の間も念 入りに

コールが揮発するまで、スは死滅します。アル併せて使うと、ウイル

せっけんを泡立て、 手のひらどうしを よくこすり合わせる

0

食事の前も忘れずに。 手洗いを。トイレの後 外出から戻ったらまず

2

両手の甲をこすり 洗いする

6

忘れがちな親指も 付け根から指先ま で念入りに

らい環境なのです。 境は、ウイルスにはつ 人間にとって快適な環

両指の股をこすり

合わせ、指の間を

洗う

3 ウイルスを 死滅させる

50~60%に保ちつつ暖 すくなります。湿度を 下するため、よりイン 化します。乾燥により かくして過ごせば、ウ フルエンザにかかりや 気管支の防御機能も低 を好むウイルスが活性 冬場は、乾燥・低温

菌やカビの繁殖を防ぎ

ましょう。

ワンポイントしま

イルスは死滅します。

り、 りするのも有効です。 洗濯物を室内に干した 濡れタオルを干した

加湿器の上手な使い方

部屋の大きさに見合っ こまめな手入れで、 う。 た加湿器を使いましょ 細

クしましょう。 温湿度計で、常に部屋 の温度と湿度をチェッ

製」マスクです。

※不織布とは、繊維を織

らずに絡み合わせた布 のこと。ほつれず、 力性に富む。

のに有効なのは「不織布ウイルスの飛散を跡ぐ

ワンポイントのか