

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが感染することによって発症します。突然の発熱や全身の倦怠感が特徴で、症状が激しく重症化しやすいので普通の風邪とは区別しなければなりません。ウイルスは非常に小さく目に見えませんが、ちょっとした注意で感染を防いだり、感染の拡大を抑えることができます。次のポイントを守ってウイルスを撃退しましょう。

① ウイルスを撒き散らさない

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

● 咳・くしゃみ
の際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1〜2メートル以上離れる。

● 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。

● 熱や咳・くしゃみなどの症状のある人にはマスクをつけてもらう。

ワンポイント

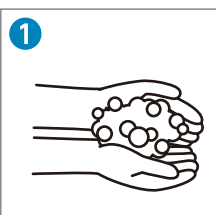
ウイルスの飛散を防ぐのに有効なのは「不織布製マスク」です。※不織布とは、繊維を織らずに絡み合わせた布のこと。ほつれず、弾力性に富む。



② ウイルスを洗い流す

受話器やドアノブ、お金、電車のつり革など、ウイルスはさまざまなものに付着しています。それらに触れた手で目や口にさわると感染します（接触感染）。外出から戻ったらまず手洗いを。トイレの後、食事の前も忘れずに。

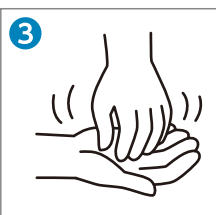
〈手洗い〉



● 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



● 両手の甲をこすり洗いする



● 指先、爪の間も念入りに



● 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う



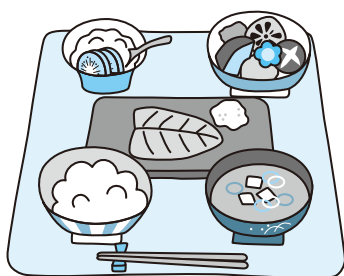
● 忘れがちな親指も付け根から指先まで念入りに



● 手首も忘れずに

③ ウイルスを寄せ付けない

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染すると症状が重くなるおそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50％〜60％）を保つことも効果的です。



ワンポイント

速乾性擦式アルコール製剤（60〜80％）も併せて使うと、ウイルスは死滅します。アルコールが揮発するまで、しっかり両手を擦り合わせてください。