

## インフルエンザの感染を防ぐポイント

**「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」を意識・徹底して！！**

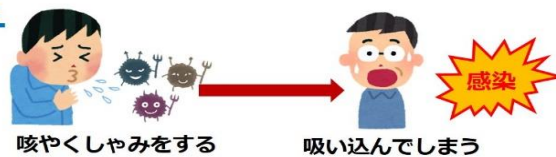
インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節痛などを伴い人によっては重症化する恐れがあります。流行を防ぐために原因となるウイルスを体内に侵入させないことが重要です。

**感染を広げないためには・・・**

一人、一人が、「かからない」「うつさない」対策をしましょう！

### インフルエンザの感染経路

#### 飛沫感染



#### 接触感染



**インフルエンザから身を守るためには・・・**

### 1. 手の洗い方

#### 正しい手の洗い方

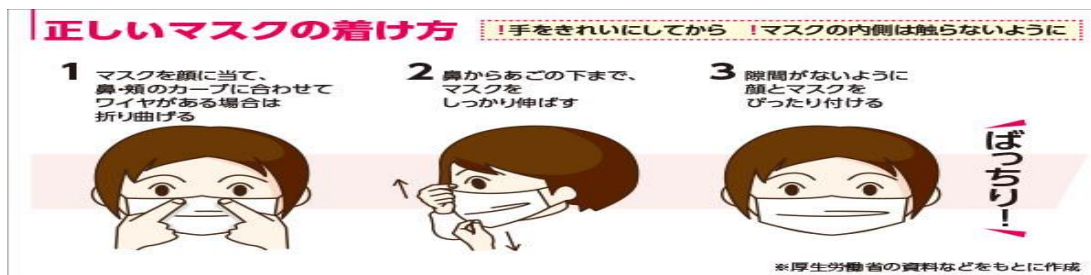
手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 2. マスク着用



## 3. 咳エチケット

咳エチケットとは・・・ 感染症を他人に感染させないために個人が咳、くしゃみをする際にマスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえることです。



普段から健康管理し、十分に栄養と睡眠を取り抵抗力高めておきましょう