

インフルエンザを防ぐ

7つの特効薬

インフルエンザが
流行しています！
7つの予防法を実践して
感染を防ぎましょう。



咳やくしゃみを手で押さ
えたり、ドアノブやバスの
つり革など、不特定多数の
人が触れるものに触れたり
した後は必ず手洗いを！

① 流水で両手を十分に
濡らす



② 石けんを泡立て、手
首の上5センチまで15
秒〜30秒間もみ洗い



④ 指先や爪は入念に。
指の間、親指、手
首も忘れずに



③ 手の平と甲を
こすり洗い

⑤ 指先を上に向け、
洗い流します



⑥ よく乾いた清潔な
タオルで拭きます



屋外から屋内に入った
ら手洗いとともにうがいを
する習慣をつけましょう。
うがいは口やのどを洗
浄するだけでなく、のどの粘
膜を潤して、
ウイルスへの
防御機能を
高めます。



知っておこう インフルエンザ



インフルエンザには、数十年間隔
で発生する「新型インフルエンザ」
と、毎年流行を繰り返す「季節性イ
ンフルエンザ」の2種類があります。
個人でできる感染防止策は「新型」
であっても「季節性」であっても変
わりません。
新型インフルエンザ▼これまで「ヒ
ト（人）」の世界で流行を起こしたこ
とがないウイルスが、「トリ」の世
界や「ブタ」の世界からヒトの世界
に入って、ヒトからヒトへ感染でき
るようになったものです。多くのか

3



マスクを着用する…咳やくしゃみの症状があるときはマスクを着用してウイルスの飛散を防ぎましょう。また、周囲に咳をしている人がいたらマスクの着用を勧めましょう。



咳やくしゃみをするとき

- ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2m以上離れる
- ティッシュがない場合は手ではなく、周囲に触れにくいひじのあたりで口と鼻をふさぐ
- 鼻水や痰を含んだティッシュはすぐにふた付きのごみ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封する

4



一番の予防策はウイルスに近づかないこと。人混みや繁華街への不要不急な外出は控えましょう。やむを得ず外出をする場合は不織布製マスクを着用し、短時間で！

5



インフルエンザワクチンの予防接種には発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。インフルエンザの流行のピークは例年1月～2月頃です。ワクチンの効果が現れるまでに2週間程度かかるので早めに接種しましょう。



6



ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥した空気中では長時間漂っています。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。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。

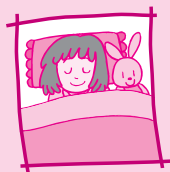


加湿器も有効

7



体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。



たが免疫を持っていないため感染が拡大しやすく、私たちの健康や社会生活に大きな影響を与える可能性があります。
季節性インフルエンザ▼「新型」のウイルスが多くの人に免疫ができた結果、普通のインフルエンザになったものです。

インフルエンザウイルスのおもな感染経路は「飛沫(ひま)感染」と「接触感染」です。

飛沫感染：感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスが健康な人の鼻やのどの粘膜に付着したり吸い込まれたりして感染します。一般的に咳やくしゃみによる感染の危険がある距離は約2mです。また、換気の悪い部屋などでは比較的長くウイルスが空气中に浮遊することもあり、そのウイルスを吸入することによって感染することもあります。

接触感染：感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着します。その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、汚染された手で目や鼻、口に触れることにより感染します。

市保健所健康管理課
☎(8003)1180