



## インフルエンザ感染予防対策！



みなさんこんにちは！一雨ごとに寒くなり冬が近づいていますね。空気が乾燥し気温が低くなると心配なのが風邪！特に今年はインフルエンザ予防が話題となっています。今回は、日頃から取り組めるインフルエンザ感染予防をお送りします！

### インフルエンザの感染経路は？



**飛沫感染**  
くしゃみや咳から  
ウイルスが放出



**接触感染**  
くしゃみや咳を抑えた  
手で周りの物を触って  
感染が広がる

### インフルエンザから身を守るためには？



帰宅後や食  
事前の手洗  
い・うがい



普段の健康管  
理で免疫力を  
高めておく



加湿器などで  
適度な湿度  
(50~60%)  
を保つ

### 咳エチケットで他の人に移さない！

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳エチケットを心掛けましょう。



マスクを着用する



ハンカチなどで  
口を押える



マスクや口を覆う  
ものがなければ、  
袖で押さえる



咳・くしゃみを  
手で押さえない