



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