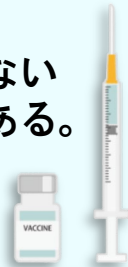


インフルエンザに感染しない！ 感染させない！

インフルエンザの予防をしよう！

① 流行前のワクチン接種

感染しても発症させない
重症化予防に効果がある。



② 外出後の手洗い

手指消毒

インフルエンザウイルスを
物理的に除去する。
アルコール製剤も
効果がある。



③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜
の防御機能が低下。
適切な湿度50～60%
に保とう。



④ 十分な休養とバランス のとれた栄養摂取

日頃からからだの抵抗力を
高めよう。



⑤ (流行期は) 人混みや繁 華街への外出時はマスク を着用する

感染リスクが高くなる。流行し
ている時は不織布マスクを
しよう。マスクを着用し、
感染防止に心掛けよう。



⑥ 室内ではこまめに 換気をする

室内のインフルエンザウイル
スを減らそう。

