## インフルエンザに感染しない 感染させない!

## ①流行前のワクチン接種

ワクチン接種によって 発病の可能性を減らし、 重症化の予防が期待できます。



## ②正しい手洗い

様々なものに触れる手には、ウイルスが付着する可能性が高い!

- ・こまめに手を洗う。
- ・ウイルスは石鹸に弱いため、 石鹸を用いて正しく手を洗う。





を、石けんを

手の甲をのばすようにこすります



4

指先・爪の間を含入りにこすります

指の間を洗います。





親指と手のひらをねじり洗いします

手首も忘れずに洗います。

## ③咳エチケットを徹底する

【マスクを正しく着用する】

鼻から顎まで を覆い、 隙間がないよう につける。



【ティッシュなどで口や鼻を覆う】

マスクをしていない際には、 ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い 顔を他の人に向けない

※手で覆ってしまった時には、 すぐに手を洗いましょう。



参考:厚生労働省HP 2025·11 保健管理室