

インフルエンザをうつさない！

もしインフルエンザにかかってしまったら、どうすればいい？

①人混みや繁華街への外出は控え、無理をして学校や職場に行かない（人に移してしまいます）

→出校停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまで

②安静にして、休養をとる

特に睡眠を十分にとることが大切



③水分補給

こまめに水分をとりましょう。



④咳エチケットの徹底

咳やくしゃみの症状がある時は、周囲の方へうつさないように飛沫感染対策をしましょう。



「咳エチケット」とは？

- 1.咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- 2.咳やくしゃみが出ているときは不織布製マスクをする。
とっさの咳やくしゃみでマスクがない場合、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。



- 3.鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

※高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう！



参考：厚生労働省HP