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)

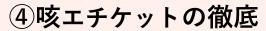
→出校停止期間:発症後5日を経過 し、かつ、解熱後2日経過するまで ②安静にして、休養をとる

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。



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。



※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!

「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。 $_{\text{*}$ $_{\text{*}}$ $_{\text{*$