

インフルエンザの予防法を身につけましょう！



毎年秋から冬にかけて、インフルエンザの流行のシーズンです。

流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内で侵入させないことや周囲に移さないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために一人一人が「かからない」「うつさない」の対策を実践しましょう。



- **予防接種を受けましょう**・・・ワクチン接種で、インフルエンザは感染しにくくなりますし、かかったとしても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

- **帰宅時や、調理の前後、食事前などは「手洗い」をしましょう。**
- **栄養と休養は十分にとり、免疫を高めておきましょう**・・・インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなります。
- **室内では加湿と換気をよくしましょう**・・・空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度は50%～60%
- **人混みの外出はひかえましょう**・・・インフルエンザが流行してきたらマスクを着用して、なるべく外出をひかえましょう。
- **咳エチケット**・・・くしゃみや咳がでるときは飛末にウィルスが飛んでいるかも知れないので、マスク着用しましょう。

