

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年延べ約1千万人(約10人に1人)が感染しています。インフルエンザから身を守るためには、インフルエンザそのものをよく知ることが大事です。

今回も前回に引き続き、インフルエンザについてお知らせします。



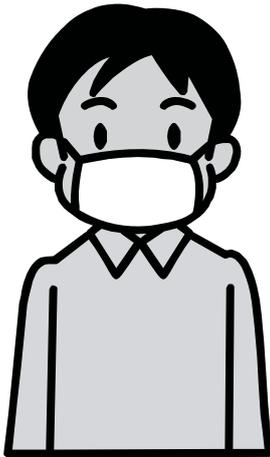
インフルエンザについて

第二回目

インフルエンザ
予防のまとめ

もし、インフルエンザにかかったら

「他人にうつさないこと」が大事です。同居する家族、特に重症になりやすいお年寄りなどには、なるべく接触しないよう心がけ、できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。



・感染予防のため、1時間に1

回程度、短時間でも、部屋の

換気を心がける

・せきがでる時は、マスクをつ

ける

・家族が患者と接するときには

念のためにマスクを着用し、

お世話の後は、こまめに手を

洗う

インフルエンザの感染力は、

とても強くこのような対策を

行っても、家庭内の誰かにうつ

つてしまうことがあります。

家族の一人ひとりがインフルエ

ンザ対策に取り組むことが大切

です。

インフルエンザが流行したら

人込みや繁華街への
外出を控える

外出時にはマスクを着用

室内では加湿器などを
使用して適度な湿度に

十分な休養、

バランスの良い食事をとる

うがい、手洗いの励行

咳エチケット(咳やくしゃ

みが他人にかからないよ
う気をつけましょう)

かかったら…

早めの受診

安静と休養

十分な水分の摂取

マスクの着用

外出の自粛

