

◆健康へのワンポイント アドバイス◆

『インフルエンザ対策のお話』

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。

症状は、38℃を超える高熱、頭痛、関節痛などの全身症状があり、特に高齢者や基礎疾患のある方は肺炎等を合併し重症化することがあります。

インフルエンザの感染対策は新型コロナウイルス感染症と同じで、こまめな手洗い、手指消毒と正しいマスクの着用が肝心です。

咳や痰などの症状がある場合は、他人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をこころがけましょう。

予防接種は発症をある程度抑え、重症化を予防する効果がありますので、感染が拡大する前に接種をご検討ください。
インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同日に接種することが可能です。

!

感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのぼすようにこすります。

3

指先・爪の隅を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

×

何もせずに咳やくしゃみをする

×

咳やくしゃみを手でおさえる

○

マスクを着用する(口・鼻を覆う)

○

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

○

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1

鼻と口の両方を確実に覆う

2

ゴムひもを耳にかける

3

隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

(令和6年11月)