

インフルエンザ

一人ひとりの予防が大切です!

インフルエンザの感染経路は「飛沫（ひまつ）感染」と「接触感染」です

「飛沫感染」とは感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込む感染です。

「接触感染」とは飛び散ったウイルスが、間接的に手から口や鼻に付く感染です。

手洗いは接触感染予防に効果的です。
外出先からの帰宅時など**しっかり手を洗いましょう!**

咳やくしゃみが直接人にかからないように、
咳エチケットを意識しましょう!



食事と**睡眠**
を十分にとりましょう!



咳エチケットとは?

咳やくしゃみが出ている間はマスクをしましょう!

※咳エチケット用のマスクは、薬局等で市販されている不織布製マスクの使用が推奨されます

咳やくしゃみをする時はティッシュや腕の内側などで**口と鼻を覆い、**
他の人から**顔をそむけて1メートル以上離れましょう!**

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いましょう!

注意

お年寄りや持病のある方などは、より注意が必要です!

- お年寄りや持病（呼吸器系や糖尿病など）のある方等は、症状が重くなりやすいため、注意が必要です。
- インフルエンザワクチンは重症化の予防効果が認められています。65歳以上の方及び一定の要件に該当する方は、区市町村が実施する定期予防接種の対象となっています（接種医療機関や接種費用などの詳細は、お住まいの区市町村へお問い合わせ下さい。）。

※60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方
60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方