

## 新型インフルエンザの感染を予防しましょう

～あわてないための・こころがまえ～

通常のインフルエンザの予防方法が、新型インフルエンザの予防にも効果的です。

<日ごろから以下の点に気をつけましょう!!>

- 外出後のうがい・手洗い
- マスクの着用
- 日ごろからバランスよく食事をとる
- 十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める
- 人ごみや繁華街への外出、流行地への渡航を控える



☆「咳エチケット」を守りましょう☆

インフルエンザは、咳、くしゃみなどに含まれるウィルスを、吸い込むことによって感染します。(飛沫感染) 咳、発熱など症状が出ている時は、次のような「咳エチケット」を実行しましょう。日ごろの、一人ひとりの心がけが、インフルエンザの流行を防ぐこととなります。

### 咳エチケット

- ※くしゃみなどのしぶきを飛ばさないために、咳・くしゃみのある時はマスクを着用し、同じ症状の人にもマスクの着用を促しましょう。
- ※咳・くしゃみをする時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を押さえ、面と向かってはしないように気をつけましょう。
- ※咳・くしゃみを手で覆ったら、石鹸で丁寧に洗い流しましょう。
- ※鼻水や痰など含んだティッシュは、すぐにビニール袋(口を閉じる)やふた付きのゴミ箱などへ捨てましょう。(ウィルスを飛散させないことが大切です)

問い合わせ先 松阪市健康センター 0598-23-1364  
松阪市春日町1-8