

## 風邪・インフルエンザを予防しましょう！

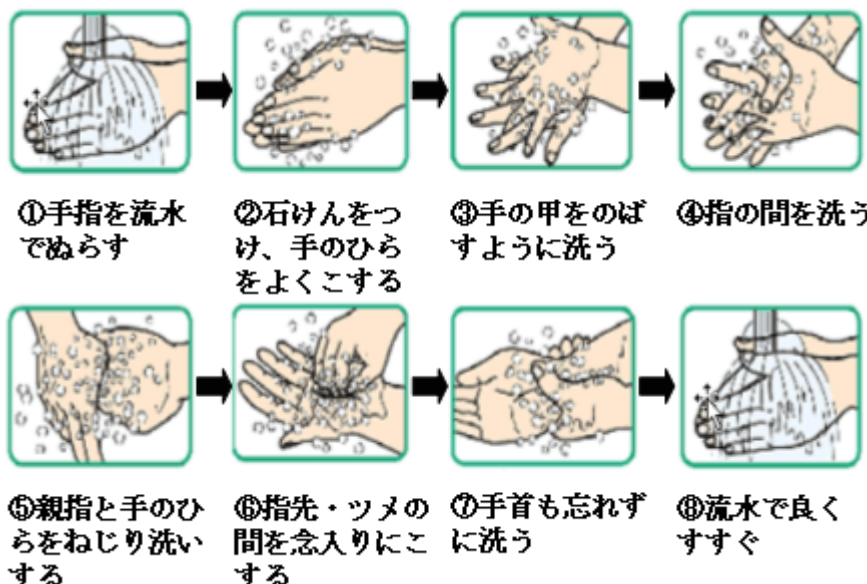
いよいよシーズン到来です。手洗い・うがいを忘れずに！！

### ☆手洗いをしましょう☆

外から帰った時など、こまめに手洗いをしましょう。

石けんを良く泡立てて、流水で手を洗うのがポイントです。せきやくしゃみをした時に、口や鼻を覆った手も速やかに洗いましょう。

\*手にすり込むタイプのアルコール製剤も有効ですが、目に見える汚れが手についている場合は、流水と石けんで手を洗いましょう。



### ☆うがいをしましょう☆

うがいをするすることで、口の中にあるウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流します。口の中をキレイに保てば、口からうつるインフルエンザや風邪などの感染症を防ぐことができます。

#### うがいの手順

- ① 水（または食塩水）を口の中に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2～3回洗い流します。
- ② 再度、口の中に水を含んだら、上を向いてのどの奥のほうで10回くらいがらがらとして、はき出すようにします。（10～15秒）
- ③ ②をもう一度繰り返します。

### ☆咳エチケットを守りましょう☆

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきの中にあるウイルスを吸い込むことにより感染します。咳やくしゃみをする際に、他の人に直接しぶきがかからないようにすることが、『咳エチケット』です。

#### 咳エチケット

\*咳・くしゃみの症状がある場合は、マスクを着用しましょう。

\*マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔を背け、1～2m以上離れましょう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱（フタ付が望ましい）に捨て、手を洗いましょう。