

備えておこう！ インフルエンザ対策

【日常生活での予防法】

日常生活ではまず、体調を整え、ウイルスに感染する機会を減らすことが大切です。

人ごみを避ける
栄養と休養をとる
手洗いとうがいの励行
マスクを着用



【手指は細菌の運び役！】

ウイルスは、くしゃみや咳でも感染しますが、
実は「手」を介した感染が一番多い感染パターン！

ドアノブ、蛇口、つり革、手すりなど

外出後、食事前は手洗いを忘れずに!!

適切な手洗いの方法



指の間、指先、爪などには細菌が残りやすい。
手全体をしっかりとみ洗いしましょう！

高熱や風邪症状がある時には早目の受診を！

発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が有効！

※ 抵抗力に不安のある人、風邪をひきやすい人はワクチンの接種をお勧めします。
接種後、ワクチンの効果がでるまでに2週間程かかるので、お早目に。

大学保健室