

インフルエンザを予防しましょう！

冬に向けてインフルエンザが流行しやすくなります。インフルエンザに「かからないよう」、「移さないよう」日頃から感染予防を心がけましょう。



【インフルエンザの感染経路】



【インフルエンザの症状】

- ① 急な発熱 (38℃以上) ・ 頭痛
- ② 寒気 ・ 悪寒
- ③ 強い関節痛 ・ 筋肉痛



インフルエンザワクチン接種について



【効果】

発症及び重症化の予防

【効果的な接種時期】

- ・ 11月上旬から12月上旬が望ましい
- ・ ワクチン接種後、抗体ができるまでに1~3週間程度要します
(効果は4~5ヶ月)

予防のポイント！



1、咳エチケットは大事なエチケット！

1. 咳やくしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。
2. 咳のある人はマスクをしましょう。



2、正しいマスクの着脱方法

【着用方法】 ノースペース



ノースペースに折り目をつける



ゴムひもを耳にかける



ノースペースを鼻の形に合わせる



鼻と口を覆う

【脱ぐ方法】



ゴムひもをもって外す



ゴムひもをもって廃棄し手を洗う

⑤ 使用後のマスクは汚染されている可能性がある為、触れないようにしよう!!



●インフルエンザに関する情報

厚生労働省 インフルエンザ

検索



国立感染症研究所 インフルエンザ

検索

