

「新型インフルエンザ」小松島市内の 市民の皆さん あわてず

インフルエンザの予防

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウィルスを吸い込んだり（飛沫感染）、ウィルスが付着した物を触った手で口や目の粘膜を触ることで粘膜からウィルスが侵入して感染（接触感染）します。



咳工チケット

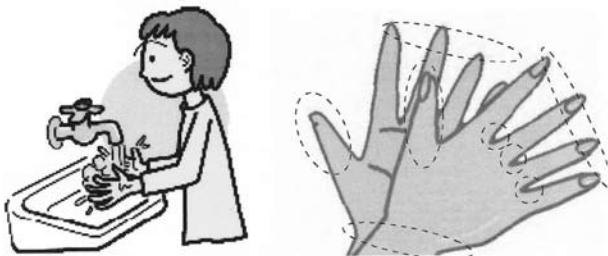
- ◎咳やくしゃみなどの症状がある時はマスクを着けましょう。マスクを着けていないときはティッシュなどで口と鼻をおおいましょう。
- ◎鼻汁や痰はティッシュペーパーに出し、蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。



咳やくしゃみは見えない唾液を飛ばします。人にうつさないためにマスクをつけてましょう。咳やくしゃみでウィルスは1m程度飛びますが、マスクをつけるとほとんど周囲に飛ばなくなります。

手洗い・うがい

- ◎帰宅時、食事前、病気の人と接觸した後には手洗い・うがいをしましょう。
- ◎手洗いは、流水と石けんを使って、15秒以上かけ、手のひら、手の甲、指先と付け根、親指、手首も忘れずに洗いましょう。



- ◎洗った後は水分を十分に拭き取りましょう。
- ◎流水が使えないときはアルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

換気・湿度

換気をこまめにしましょう。
湿度を50～60%程度に保つことも空気中のウィルスを減らすためには重要です。

小松島市