

みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで
「かからない」、「うつさない」。

福井県公式キャラクター「Juratic」ラプくん



マメゾウくん

咳エチケット

マスク、ティッシュ・ハンカチ、
そでなどで鼻と口をおおきましょう。



©FUKUI / play set products



コマメちゃん

手洗い

指先、指の間、親指、手首は
特に注意して手洗いをしましょう。



福井県

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

インフルエンザに関する情報

今冬 インフルエンザ



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくは
スマートフォンでご利用になれます。



「インフルエンザ予防啓発 コラボポスター」を加工して作成
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html>)

マメに

正しい手の洗い方



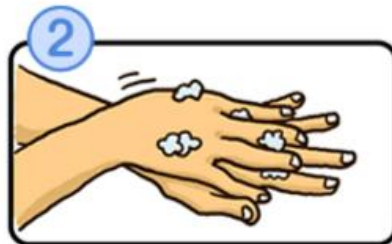
厚生労働省
政府広報オンライン

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

インフルエンザに感染しないためには

- ▶ ①こまめな手洗い
- ▶ ②マスクを着用し、人ごみを避ける
- ▶ ③予防接種をうける
- ▶ 発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

④免疫力を高める

ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、ウイルスに負けないからだ作りを。



インフルエンザに感染してしまったら

なるべく早めに医療機関を受診しましょう。

①インフルエンザ治療薬の服用

(飲み薬、吸入薬などがあります。
薬が必要ない場合もあります。)

②安静にして休養をとる

③水分の補給

※重症化する危険が高い方(高齢者、幼児、持病のある方)は特に早く対応しましょう。

