

インフルエンザの予防のポイント

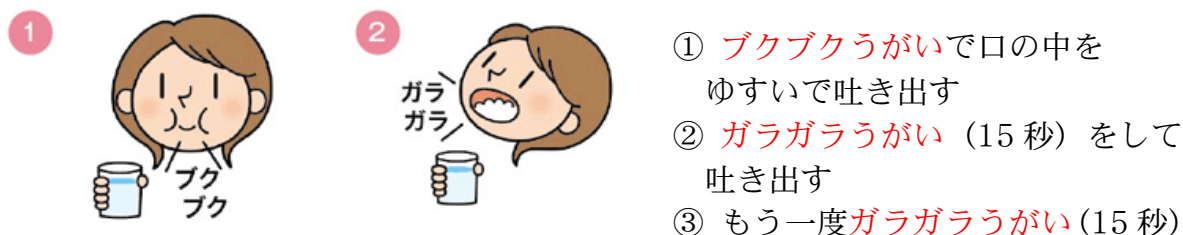
検査技師 中鉢由香

外出先から帰ったら、「手洗い」と「うがい」をしましょう

☆正しい手の洗い方…手を水でぬらして石けんをつけて洗いましょう



☆正しいうがい



外出時はマスクをつけましょう



☆使い捨てマスクを使い、**1日1回**交換しましょう。

☆左の図のように鼻とあごをしっかりと覆いましょう。

☆鼻とほほの間に隙間ができないように、**自分に合うサイズのもの**を選びましょう。

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう

室内は加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう

☆湿度の目安…ガラスのコップに氷水を入れて部屋に置いてみましょう。

すぐにコップに水滴がついたら、適度な湿度がある証拠です。

逆に3分たってもコップに水滴がつかない場合は、乾燥している証拠です。



なるべく人の多く集まる場所への外出を控えましょう

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう (7ページ参照)