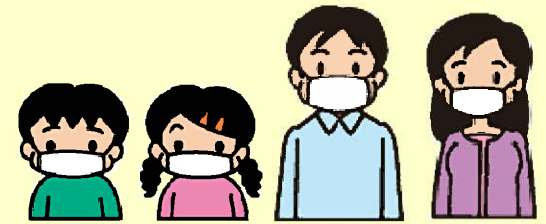


新型インフルエンザに感染しない！ 広げない為に みんなで予防しよう！



日常生活の中で予防できる5つのポイント

①人混みはできるだけ避け、人混みの中に行く時は **マスク**（不織布マスク）を正しく着用しましょう。

一般的な着脱方法 着ける時は、鼻・口・顎をしっかりと覆い、鼻筋にフィットさせ、ゴムひもを耳にしっかりと固定しましょう。外す時は、片耳のゴムひもを持ち、顔から外しましょう。反対側も同様に外しましょう。マスク表面には触れないように注意し、フタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

②外出後は、石けんや消毒液での**手洗いとうがい**を必ず行いましょう。

石けんをよく泡立てて、手のひら、手首、手の甲、指先、指の間、爪までしっかりと洗いましょう！流水で、少なくとも10～20秒間は洗いましょう。清潔なタオルやペーパータオルを使用し、しっかりと乾燥させましょう。

手洗い前の手指で、目や鼻などを触らないようにしましょう！

③咳が出たら、**咳エチケット**を守りましょう。

咳エチケットとは？

- ・咳やくしゃみの時は、マスクを着用するか、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけ、飛沫がとばないようにしましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨て、手をよく洗いましょう。

④十分な休養やバランスの良い食事を取り、体力や抵抗力を高めましょう。

⑤常に新しく、正しい情報の収集を心がけましょう。