

「流行」には、

のらないで。

予防が大切 インフルエンザ

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。

そんな「流行」にはのらないよう、自分でできる予防を忘れずに。

まずはいつもの手洗い、マスク、咳エチケットから。

外出先から帰ったら

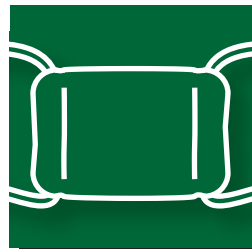
手洗い



石けんやハンドソープを使って最低15秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかり洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふきとります。

人ごみではマスク、
咳やくしゃみが出るときは

咳エチケット



咳エチケット:人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうなときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続くときはマスクの用意を。

インフルエンザ等感染症相談窓口

新型インフルエンザ・季節性インフルエンザ・動物由来感染症・性感染症などについて相談におこたえます。

■電話番号: **03-3234-3479** [委託先:株式会社保健同人社] ■受付時間: **午前9時～午後5時** (土・日・祝日を除く)