



チェックしてみよう!

どこまでも広げよう

インフルエンザ予防

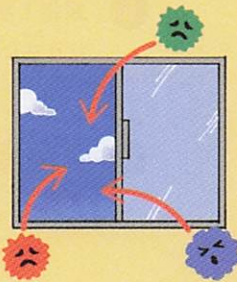
ぼくの手からスタート!



ウイルスから体をまもるために



しっかり
手を洗おう



空気を
いれかえよう



ゆっくり
休もう

うつさないために



せきエチケットに
気を付けよう

あなたの行動が まわりの人を守る

インフルエンザは、
人から人へうつることで広がります。

たとえば、飛沫感染や接触感染のように気づ
かないうちに感染が広がることがあります。
そのため、一人がインフルエンザになると、家族
へ、お友達へ、学校や地域へと広がっていく
ことがあります。

でも、ひとりひとりの行動で、その広がりを減
らすことができます。たとえば、せきエチケット
や手洗いは、自分を守るだけでなく、まわりの
人を守ることにもつながります。

だから「自分のため」だけでなく、「まわりの人
のため」にも行動することが大切です。

【飛沫感染】



せきやくしゃみのしぶきにふくまれるウイル
スを吸いこむことによる感染。

【接触感染】



ウイルスが付着した手や物（ドアノブ、手すり
など）を触った後、その手を洗わずに自分の
目や口を触ることによる感染。



しっかり手を洗おう

外から帰ったときや食事の前に、石け
んと流水でしっかり30秒手を洗いま
しょう。手洗いによって、自分の手につ
いたウイルスを減らすことができます。

① 流水で手をぬらした後、
石けんをつけ、手のひ
らをよくこすります。



② 手の甲を伸ばすよう
にこすります。



③ 指先・爪の間を念入
りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをね
じり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗
います。



⑦ その後、十分に水で流し、ペーパータ
オルや清潔なタオルで良く拭き取って乾か
します。



せきエチケットに 気を付けよう

せきやくしゃみをするときは、マスクやハンカチなどで口と鼻をおおきましょう。しぶきにふくまれるウイルスが周りに広がるのを防ぐことにつながります。

ただ正しい マスクの つけ方



- 口と鼻の両方を確実ににおおう。
- ゴムひもを耳にかける。
- 鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調節する。

ただ正しい マスクの はずれ方

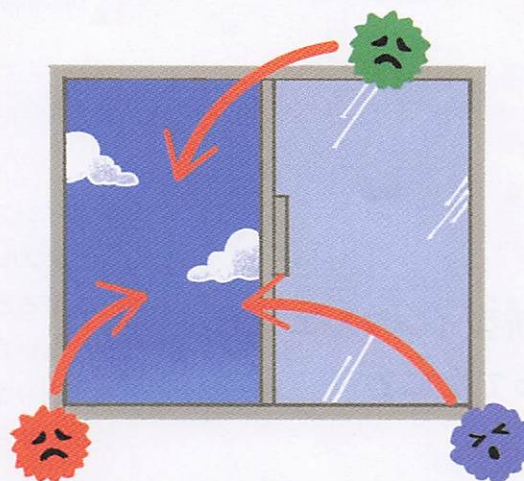


マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるので触らずに、ゴムひものみを持って外す。



ゆっくり休もう

毎日元気に過ごすためには、しっかり休むことが大切です。早寝・早起きを心がけ、好ききらいせずバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう。



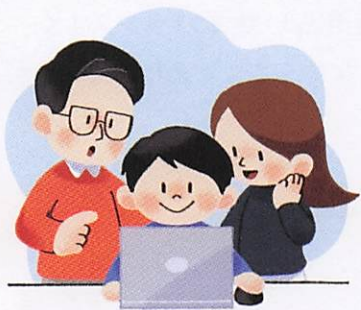
空気を いれかえよう

部屋の空気を新鮮な空気に入れ替えましょう。空気中のウイルスを減らすことができます。

チェックしてみよう!

いざというときは、
正しい情報を
たしかめましょう

感染症から自分や周りの人
を守るためには、正しい情報
を確認し、おちついて行動する
ことが大切です。右記のホー
ムページを見てみましょう。



感染症予防のポイントを確認できます

「日常で役立つ! 感染症予防ハンドブック
～あなたや大切な人を守るために～」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/tomin/yobouhandbook>



なぜ予防行動が必要なのかがわかります

「どこまでも広げよう インフルエンザ予防」

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/tomin/flu_precautions?utm_source=qrcode&utm_medium=leaflet&utm_campaign=R8



現在の感染症の流行状況などがわかります

「東京都感染症情報センター」

<https://idsc.tmph.metro.tokyo.lg.jp/>



感染症への備えや、いざというときの
行動のしかたがわかります

「次の感染症危機に備える! アクションbook」

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000031/1030524.html>



新型インフルエンザ
ってなに?

新型インフルエンザは、これまではなかった新しいインフルエンザです。まだ発生していませんが、もし広がると、多くの人がこのウイルスにかかったことがないため、たくさんの人にうつってしまうおそれがあります。そのため、ふだんから手洗いなどの予防をすることが大切です。

「新型インフルエンザについて」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/influ/shingatainflu/shingata>

新型インフルエンザの
特徴や予防策を
確認
できます



日ごろから「どこで情報を見ればよいか」を知っておくことで、
いざというときも落ち着いて行動できます。