

新型インフルエンザを 予防するために



市民の皆様一人ひとりが、家庭でできる予防をおこなうことで、感染の急速な拡大や流行を避けることができます。皆様のご協力をお願いします。

新型インフルエンザを 予防するために気をつけること

1. 衛生管理を徹底し、こまめに手洗い・うがいを行いましょう。
2. 定期的に室内の換気を行いましょう。
3. 食事・運動・休養など規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。
4. 人ごみを避けるとともに、マスク等を着用し、感染を防ぐようにしましょう。

私たち一人ひとりが感染拡大防止に関する正しい知識を持ち、協力して、自分たちの家庭や地域を守ることが大切です

新型インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみなどで拡がります。



咳

エチケット

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3メートル飛ぶと言われています。そこで必要なことが「咳エチケット」。他の人に感染させない(飛沫の拡散を防ぐ)ための大切なエチケットです。

- ①咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ、できる限り1～2メートル以上離れましょう。
- ②鼻水や痰(呼吸器系分泌物)を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ③症状のある方は、マスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



手洗い

手洗いは感染防止をする中で、最も重要な基本となるものです。

方法

- 私たちの手には、たくさんのウイルスや細菌などが付着しています。
- 正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができます。（手洗いは流水で30秒ぐらいかけて洗きましょう）
- 洗った手は乾燥したタオルなどできちんと水分を拭き取りましょう。
- 家族の間でもタオルの共用はやめましょう。
- ★ 手洗いの際は、水がはねないように注意しましょう。



① 手掌を合わせて洗う



② 手の甲を伸ばすように洗う



③ 指先、爪先の内側を洗う



④ 指の間を洗う



⑤ 親指を手掌でねじり洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

【手洗いの際、注意して洗う箇所】

● 手の甲



● 手掌(手のひら)



普通に注意を要する箇所

比較的注意を要する箇所

最も注意を要する箇所

マスク(不織布)の装着方法



① マスクを取り出す



② 表の蛇腹が下向きでマスクの金具が上部にくるように持つ



③ 自分の鼻と頬の形に合わせて曲げる



④ ひもを耳にかけ金具を自分の鼻の幅に合わせる



⑤ 反対側も同様にする



⑥ 蛇腹を下へ引き、鼻・口を十分に覆う

感染が拡大している場合、
「他の人からうつらない」
ためにマスクを使用し予防することは大切ですが、
「他の人にうつさない」
という「思いやりの気持ち」
を持つてのマスクの装着が一番大切です。

★ マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく使いましょう。

咳をしている人には「マスク」の着用を促しましょう!!



問合せ先

ご不明な点がございましたら
右記までお問合せください。

釧路市健康推進課

☎(0154)31-4524