

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますがそれらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう

- ・ 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で石けんを使う

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



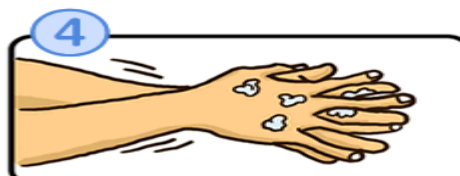
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



手の甲をのぼすようにこずります。



指先・爪の間を念入りにこずります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、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。

(3) 予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。