

# 新型インフルエンザ対策

## 一人ひとりができること

### せきエチケット

せきやくしゃみは見えない唾液を飛ばしています。

人にうつさないためにマスクを着用しましょう！

熱やせき、くしゃみといった症状があるときは、マスクをしてください。

マスクをしていないときに、咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。

鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨ててください。



### 手洗い・うがいをしっかり

手から鼻・口へウイルスを運んでしまっ、感染することがあります。特に、手洗いは石けんを使って、こまめにしっかり行ってください。



### 規則正しい生活を

インフルエンザにかからないため、かかっても早く治すため、適切な栄養、適度な運動、十分な休養で、からだの調子を整えておきましょう。

### 食料・日用品の備蓄を （最低2週間は買い物なしで生活できるように）

流行期の外出を少なくするため、また調子の悪いときに外出しなくていいように、保存できる食べ物や毎日使うものを備蓄しておきましょう。

### 助け合いの輪をつくっておきましょう

新型インフルエンザが流行した場合、一人暮らしのお年寄りなどは、まわりの人たちが助けてあげる必要があります。そのための連絡法などは、今から確認しておきましょう。