

# インフルエンザ予防 ウィルスをまき散らさないエチケット

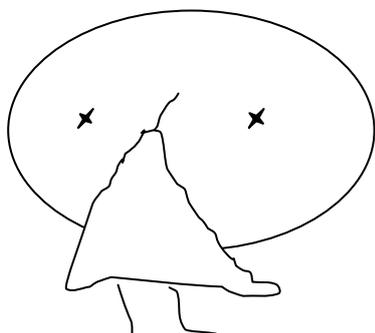
## しぶきを飛ばさないエチケット

インフルエンザウィルスは、くしゃみや咳の飛沫に含まれています。咳やくしゃみのしぶきは、2~3メートルも飛ぶといわれています。

くしゃみや咳の時には、他人から顔をそむけ1メートル以上離れ、ハンカチやティッシュで口や鼻をおおって、しぶきを飛ばさない工夫がエチケットの1つです。

鼻汁や痰などのついたティッシュはすぐに蓋付のゴミ箱に捨てましょう。

咳やくしゃみをしている人は、マスクを着用しましょう。



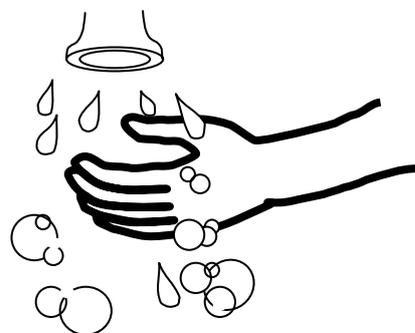
## ウィルスを洗い流すエチケット

手は様々な物に触れるため、ウィルスが付きやすい場所です。

手洗いをこまめに行い、ウィルスを洗い流すことが重要です。

手洗いは汚れを落としやすくするために石鹸を使い、

流水で30秒程度洗い流す工夫がエチケットの1つです。

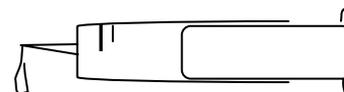


## ワクチンで予防するエチケット

ワクチンは、インフルエンザの発症予防、重症化予防に有効です。

自分がかからなければ、周りの人にも感染させません。

流行前に、ワクチンを受けることもエチケットの1つです。



上北地域県民局地域健康福祉部保健総室(上十三保健所)指導予防課 感染症担当

0176-23-4261