

## インフルエンザを予防するための留意点

- 流水と石けんで手洗いを励行し、外出から帰ったときにはうがいをしましょう。
- 症状のある人は、咳エチケット（咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけ、使用後のティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てる）の励行やマスクの正しい着用などにより他の人への感染防止に努めましょう。
- 睡眠をしっかりととり、偏食せずバランスの取れた食事をし体力をつけましょう。
- 室内は、加湿器などを使って、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- なるべく人ごみを避けましょう。
- 症状などからインフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。特に基礎疾患（腎臓疾患、心臓疾患、呼吸器疾患等）をお持ちの方や、妊婦、高齢者、乳幼児は合併症を起こしたり、重症化したりする恐れがありますので注意しましょう。
- 解熱後も体内にウイルスが残っている可能性があるため、咳やくしゃみなど症状が続いている場合は、マスクを着用しましょう。