



『 インフルエンザの予防対策 』

寒くなり空気も乾燥し、インフルエンザが発生しやすい時期になってきました。

インフルエンザを防ぐために、流行前に予防接種を受ける 飛沫感染対策として「咳エチケット」を行う 食事の前や帰宅後には必ず手洗い・うがいを行う 室内の湿度を適度（50～60％）に保つ 十分な休養（睡眠時間の確保）とバランスのよい食事をとる 人込みや繁華街への外出をできるだけ控える、などに心がけましょう。

「咳エチケット」とは、咳やくしゃみを他の人に向けてしない マスクをする 咳やくしゃみはティッシュで受け止め使用後はすぐにゴミ箱へ捨てるなどをいいますが、このようなことで感染を防ぐことができます。

また、効果的に行う手洗いの方法は、爪は短く切る 時計や指輪ははずす 石鹸をよく泡立て30秒以上洗い、最後は十分に水で流す ペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かすことです。

以上のようなことに気を配りながらインフルエンザの予防につとめましょう。もしかかったときは、早目に医療機関を受診することをお勧めします。



鹿児島県厚生連
健康指導課(保健師)
須賀 栄子