

インフルエンザの予防について

○手洗い・うがいをしましょう。

インフルエンザにかかった人のクシャミや咳からの飛沫(しぶき)を吸ったり、手指を介してウイルスが体の中に入ること、インフルエンザにかかってしまいます。

うがいや手洗いをすることが予防方法として有効です。

手洗いは

親指、指の付け根、指と指の間など洗い残しがないように、石鹸を使って丁寧に洗いましょう。

うがいは

- ①口に含んで強くブクブクうがいをする。
- ②上を向いて、のどの奥まで水やうがい液が回るように15秒程度ガラガラうがいをする。
このうがいを何回か繰り返しましょう。

○十分な休養とバランスの良い食事に心がけましょう。

体力や抵抗力を高めるためには、日ごろから休養や食事に気をつけましょう。

○人ごみへの外出は控えるようにしましょう。

外出する場合はマスクをし、帰った後は手洗い・うがいを忘れずに。

○屋内では加湿器などを使用して湿度を適度(60%程度)に保ちましょう。

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

屋内では加湿器を、外出時にはマスクを着用するなどして適度な湿度を保つようにしましょう。

もしも、インフルエンザと思われる症状(発熱、咳、鼻水、からだのだるさ、関節痛、腹痛、下痢など。)がある場合は、医療機関へ事前に電話連絡をし、マスクを着用して受診しましょう。

— <ご存知ですか? 咳エチケット> —

※咳などの症状のある方は、周囲にうつさないためにマスクを着用しましょう。

※咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。

※鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐに蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。

これからママ・パパ学級のご案内

日時 11月29日(日) 9:30~12:00

場所 鏡野町中央公民館 老人いこいの家

対象者 鏡野町にお住まいの妊婦さんとパートナー

★母子健康手帳交付時に、ご案内をお渡ししています。

出席を希望される方は、お早めに役場健康増進課へお申し込みください。