

うつらな！ために

インフルエンザ

うつさな！ために

食事

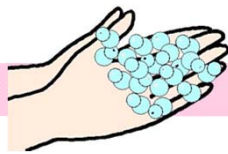


栄養のある食事を心がけ、
十分な睡眠をとり、体力と抵抗力を
つけておきましょう。

注意! 喫煙は、インフルエンザの
重症化のリスクを高めます。



睡眠



マイタオル

手洗い、うがいを励行し、熱、咳、
くしゃみなどの症状があるときは、
「咳エチケット」を心がけましょう。

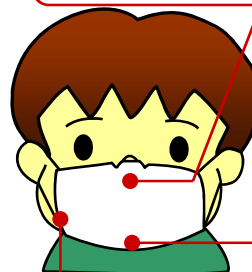
「咳エチケット」



- 咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用し、他の人にうつさないよ
- 咳をしている人にマスクの着用を促しま
- 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
- 使用後のティッシュは、すぐにゴミ箱に
- 咳やくしゃみを手で覆った場合は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

正しいマスクのしかた

①口と鼻の両方とも覆う



③マスクをあごの下まで

④口ヒモを引っ張り、
できるだけすき間が
できないように調整
する

※マスクをはずす時は、マスクの表面に触れないよう、
ヒモを持ってはずしましょう。はずした後はゴミ箱へ。

● 最新の情報はホームページで ●

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp>
京都府ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/shinflu/>

「インフルエンザ」相談窓口

中丹西保健所 0773-22-6381
中丹東保健所 0773-75-0806