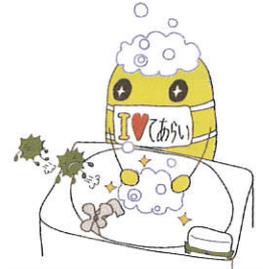


インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」

手は、いろいろなものをさわったり、せきやくしゃみのしぶきをおさえたりします。気がつかないうちにインフルエンザウイルスがついてしまうかもしれません。ウイルスは、手から口や鼻にうつって身体の中に入ってくるので、正しい手洗い・うがいでかからないよう、症状があるときはせきエチケットでうつさないよう努めましょう。



マスクをして！せきエチケット

せき・くしゃみのあるときは

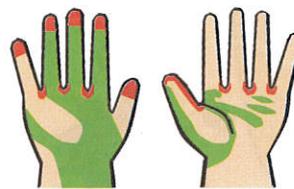
- ◎マスクをする
- ◎口と鼻をティッシュでおおう
- ◎周りの人から顔をそむける



外から帰ったとき、食事前の、のどや手についたウイルスを洗い流そうね！

テあらいで！

ウイルスをしっかりと洗い流しましょう



汚れが残りやすいところ

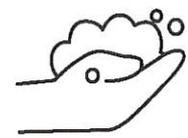
残りやすいところ

やや残りやすいところ

1 手を水でぬらす



2 せっけんを泡立てる



3 手のひらを洗う



4 手の甲を洗う



5 指の間を洗う



6 指先、爪の間を洗う



7 手首を洗う



8 清潔なタオルでふく



ウがいをして！

のどから入ってくるウイルスをシャットアウト



フクフクうがい

水を口にふくみ、ブクブクしてはき出す。(1回)

ガラガラうがい

水を口にふくみ、のどの奥までとどくように上を向き、15秒ほど、ガラガラしてはき出す。(3回)



マ スクをして ウ がい テ あらいで
よ ぼ う

インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザ対策マスコットキャラクター「マウテ君」が誕生しました！

★はじめまして！プロフィール★

趣味：手洗い・うがい

性格：きれい好きでマスクをコレクションしている
得意なこと：インフルエンザを退治すること

チャームポイント：頭のあわ



枚方市在住 大前裕菜さんの作品

府民の皆さんにインフルエンザ対策について関心をもつていただくため、平成24年11月1日から平成25年3月31日の間、大阪府と保健所設置市（大阪市・堺市・東大阪市・高槻市・豊中市）が共同で、小中学生を対象にインフルエンザの予防啓発マスコットキャラクターを公募し、**2,387**作品の中から選ばれた最優秀作品の「マウテ君」です。

～インフルエンザは12～2月に流行します～

毎年冬に流行するインフルエンザを「季節性インフルエンザ」といいます。普通の風邪と違い、急な38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の症状がでる感染力の強い病気で、子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎をとまなう等、重症になることがあります。



「新型インフルエンザ等対策特別措置法」ってなあに？

「新型インフルエンザ」とは、これまで人が感染したことのない新しいタイプのインフルエンザのことをいいます。誰もが免疫をもっていないため、ひとたび発生すると多くの人々が感染し、世界的に大流行（パンデミック）を起こすことが心配されています。

新型インフルエンザが発生した場合、感染拡大をできる限りおさえて、皆さまの命と健康を守り、日常生活に及ぼす影響をできるだけ小さくするため、必要な対策を示した法律です。

【日ごろ皆さまができること・・・発生に備えるための3つのポイント】

○正確な情報の入手

厚生労働省・国立感染症研究所・厚生労働省検疫所・大阪府、府内市町村からのお知らせなど

○生活に必要な物品の備蓄（流行時の外出制限、災害時にも役立ちます）

マスク、体温計、食品、飲料水、ペーパー等の消耗品、消毒薬（アルコールや塩素系）など

○インフルエンザ予防の基本：手洗い・うがい・せきエチケット（＝裏面参照）