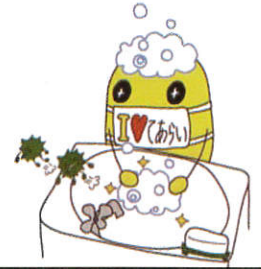


# インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」

インフルエンザを予防するために、生活リズムを整え、バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

そして、症状があるときは、せきエチケットを心がけ、マスクをしたり、うがい、手洗いをしっかり行いましょう！



## 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

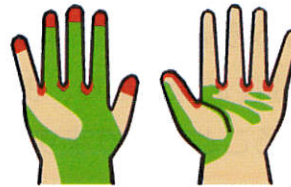


外から帰ったとき  
や、食事前には、  
のどや手についた  
ウイルスを洗い  
流そうね！

## 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



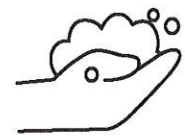
残りやすい  
ところ

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



## 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)



### 7 手首を洗う



### 8 清潔なタオル でふく



マ スクをして ウ がい テ あらいで

# インフルエンザを予防しよう!

-インフルエンザは12月～2月に流行します-

マウテ君と一緒にインフルエンザから身を守ろう!



## 毎年冬に流行する「季節性インフルエンザ」

「季節性インフルエンザ」は感染力が強く、感染した人のせきやくしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸いこむことによって感染します。

インフルエンザ対策  
マスコットキャラクター  
「マウテ君」

ふつうの風邪と違い、突然38度以上の熱が出たり、頭痛や、関節痛、筋肉痛などの症状が出る感染力の強い病気です。

子どもはまれに急性脳症になったり、お年寄りや免疫力が下がっている人は肺炎にかかったり、重症になることがあります。

## 世界的に流行をもたらす「新型インフルエンザ」に備えよう!

「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、新しい型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が感染し、世界的に大流行することが心配されています。

新型インフルエンザが発生して間もないころには、感染が広がらないように、診療を行う医療機関を限定します。

もし、新型インフルエンザにかかった可能性がある場合は、医療機関に行く前に、まずは帰国者・接触者相談センターに電話でご相談ください。

センターの電話番号は、新型インフルエンザの発生後にお知らせします。

また、新型インフルエンザが発生した場合は、感染を広げないために、みなさまに外に出かけることを控えていただくようお知らせをすることがありますので、ご協力をお願いします。

新型インフルエンザが海外で発生して流行すると、外国から色々な物が輸入できなくなったり、外に出かけることができなくなったりすることがあります。

そのような場合に備えて、マスクや消毒用アルコールなどの医薬品のほか、約2週間分の食料品や日用品を準備しておきましょう。

また、日ごろから、テレビやインターネットなどで情報を調べたり、役所などから正しい情報を集め、いつ起こっても対応できるようにしましょう。

