

予防が大切 インフルエンザ

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。

そんな「流行」にはのらないよう、自分でできる予防を忘れずに。

まずはいつもの手洗い、マスク、咳エチケットから。

外出先から帰ったら手洗い・うがい

石けんやハンドソープを使って最低 15 秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかり洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふきとります。うがいも効果的です。



人込みではマスク、咳やくしゃみが出る時は咳エチケット

咳エチケットとは人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうなときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続くときはマスクの用意を。



<問合せ> 伊豆の国市 保健福祉部 健康づくり課

電話 055-949-6820

伊豆の国市