

# インフルエンザにかからない・うつさないためには

マスクをする



- くしゃみやせきが出ているときにはマスクを着用しましょう。
- マスクを着用していても鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出ていると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い正しく着用しましょう。
- 布製のマスクは繊維の隙間がウイルスより大きいいため侵入しやすくなります。サージカルマスクを着用しましょう。



こまめに  
手洗い



- くしゃみやせきなどを抑えた手からドアノブなどの周辺のものにウイルスを付着させたりしないために、こまめに手をキレイにしましょう
- インフルエンザウイルスはアルコール手指消毒剤に効果がありません。

鼻をかんだティッシュは  
すぐにゴミ箱に



口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

他の人から  
顔をそらす



くしゃみや咳の飛沫は1～2メートル飛びます。くしゃみや咳が出るときは周辺の人からなるべく離れるようにしましょう。

ティッシュなどで  
口と鼻を覆う



周囲に飛沫がかからないように顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

その他に

- 熱やくしゃみ・咳がある時には人ごみは避けましょう。
- 十分な睡眠やバランスの良い食事を取り、体力保持を行いましょう。