

かぜやインフルエンザに

かからない&拡大させない10の掟

かぜやインフルエンザは、冬場の乾燥によって流行しやすくなります。まずは**ウイルスの侵入を防いで感染を防止し**、
かかってしまった場合には**感染を拡大させないようにすることが大事**です。
特にインフルエンザは重症化すると、高齢者や子どもは死に至る場合もあり注意が必要です。

どうやって感染するの？

接触感染

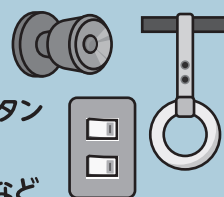
感染した人がウイルスのついた手でドアノブやスイッチなどに触れ、それを別の人が触れ、その手で鼻や口を触れることでウイルスが体内に入り感染します。

飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込んで感染します。

こんな場所に
ウイルスが付着している可能性が…

- ✓ドアノブ
- ✓電気のスイッチ
- ✓エレベーターのボタン
- ✓電車のつり革
- ✓ATMのパネル など



かからないための対策はどうすればいいの？

かぜ・インフルエンザともに、予防が大切です。次のような対策で、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

かからないための対策

- ① 外出時はマスクをする
- ② 外出から戻ったら、手洗いを習慣にする
- ③ 部屋の湿度を50～60%に保つ
- ④ 不特定多数の人が触れる場所に触れてしまったら、改めて手洗いする
- ⑤ 消毒できるところでは消毒する
- ⑥ 十分な休養とバランスのとれた食事をする
- ⑦ ワクチン接種※(インフルエンザ対策)

【共済組合の補助があります】

※ただし絶対にインフルエンザにかからないわけではありません



感染させないためには何をすればいいの？

かぜ・インフルエンザにかかってしまった場合は、周囲に感染させないことが重要です。せきやくしゃみなどの**しぶきは、2m先にも飛んでいく**といわれています。「**せきエチケット**」に気を使しましょう。

感染させないための対策

……………せきエチケット……………

- ⑧ 外出の際はマスクをする
- ⑨ マスクがないときにせきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う
- ⑩ ティッシュやハンカチがない場合は手ではなく袖口などで覆う(その後の接触感染を防ぐため)



かぜやインフルエンザの流行期は、自分自身の体調管理と環境整備(部屋の換気や、温度・湿度の管理)に気を配りましょう！