

新型インフルエンザ にご注意を!!



個人・家庭で出来ること

各家庭で、新型インフルエンザ対策について、話し合しましょう。

習慣・心がけ

- ① 手洗い、うがい励行し、熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、**咳エチケット**を心がけましょう。



- ② 栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。



- ③ 人混みを避け、外出時はマスクをしましょう。



- ④ もしもの場合に備え食料、日用品、医療品などを備蓄しておきましょう。
(2週間分程度)



「咳エチケット」を守りましょう

- 咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用し、感染防止につとめましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。
- 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけ2m以上離れましょう。
- 鼻水、痰などを含んだ、使用後のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみを手で覆った場合は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

正しいマスクのしかた

- ① 口と鼻の両方とも覆う
- ② 鼻当てワイヤを曲げ、鼻にフィットさせる



- ③ マスクをあごの下まで伸ばす

- ④ 口ヒモを引っ張り、できるだけすき間ができないように調整する

食料などの備蓄

◆ 食料(長期保存可能なもの)の例 ◆

主食類

米、乾麺類(そば、ラーメン、うどん等)、切り餅、コーンフレーク・シリアル類、乾パン、各種調味料

その他

レトルト・フリーズドライ食品
冷凍食品(家庭での保存温度ならびに停電に注意)
インスタントラーメン、缶詰、菓子類
ミネラルウォーター、ペットボトルや缶入りの飲料

◆ 日用品・医療品の例 ◆

常備品

常備薬(胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬)
絆創膏(大・小)・ガーゼ・コットン(滅菌のものとうでないもの)
解熱鎮痛剤(アセトアミノフェンなど)
※薬の成分によっては、医師等の確認必要

対インフルエンザ対策の物品

マスク、ゴム手袋(破れにくいもの)
水枕・氷枕(頭や腋下の冷却用)
漂白剤(次亜塩素酸：消毒効果がある)
消毒用アルコール

手洗いの正しい習慣を身につけましょう。

- 私たちの手には、知らず知らずにウイルスが付着していることがあります。
- 正しい手洗いでウイルスを取り除くことができます。
*手を洗うタイミング：食事の前、トイレの後、帰宅後、咳やくしゃみの後、など
- 手洗いは、感染予防の基本です。正しい手洗いの習慣を身につけましょう。

《手洗いの順序》

- ・ まず手を流水で軽く洗う。
- ・ つぎに、石けん（できれば液体石けん）を使用する。



1、手のひらを合わせ、指の間までよく洗う



2、手の甲を伸ばすように指の間までよく洗う(左・右)
小指の外側も忘れずに！



3、指先、爪の間をよく洗う(左・右)



4、親指を手掌でねじり洗う(左・右)



5、手首を肘までねじり洗いする(左・右)



- 6、最後に流水できれいに洗い流し、清潔なタオルやハンカチで拭いて乾燥させる。



 京都府新型インフルエンザ対策本部

●最新の情報はホームページで●

京都府ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/shinflu/> ・ 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp>