

# 感染症に注意

しっかり予防して寒い季節も元気に過ごそう

## インフルエンザに気を付けましょう

この冬は、インフルエンザの大きな流行が懸念されています。感染力が非常に強く、流行すると一気に感染者が増加します。

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染や接触感染であり、新型コロナウイルス感染症と同じです。感染予防対策をしっかり行いましょう。

## インフルエンザの予防法

### ◆手洗い

流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去できます。外出後はもちろん、食事の前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

### ◆換気

定期的に部屋の換気をしましょう。

### ◆休養と栄養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と、バランスのとれた食生活を日頃から心掛けましょう。

## インフルエンザの疑いがあるときは

急な発熱などインフルエンザが疑われるときは、新型コロナウイルス感染症などの感染症の可能性もあります。まずは電話でかかりつけ医や、新型コロナウイルス感染症総合相談窓口（☎050(3665)8126）に相談しましょう。



福岡県ホームページ  
ふくおか発熱外来検索サイト

## インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種を受けることで、インフルエンザの発症や重症化を予防する効果が期待できます（ワクチンの効果が現れるまでに2週間程度の期間を要します）。特に高齢者や慢性の持病がある人、妊婦、乳幼児などは、重症化する危険性が高いため、医師と相談の上、積極的に予防接種を受けるようにしましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。