

# みんなで予防!インフルエンザ



## 感染を防ぐ3つのポイント

年末年始は、家族や友人と過ごす大切なひととき。インフルエンザを予防することは、安心して集える時間を守るだけでなく、医療機関の負担を減らすことにもつながります。ひとりひとりの予防が、みんなの健康を支える力になります。インフルエンザ予防に取り組み、健やかな新年を迎えましょう。

POINT

### 1 きちんと『手洗い』



指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いしましょう。



正しい手の洗い方



アルコール製剤による消毒も効果があります。

消毒用エタノール（濃度70%以上95%以下）を使用して手指や直接手で触れる器具などを消毒



手洗いのタイミング

外出から戻った時

手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時

食事の前



POINT

### 2 マスクをつけて『咳エチケット』



マスク、ティッシュ、ハンカチなどで鼻と口をおおいましょう。



咳エチケットを確認しよう



子どものマスク着用は、すこやかな発育・発達の妨げとならないよう配慮しましょう。



マスク着用が効果的な場面

医療機関や高齢者施設を訪問する時

電車や職場、学校などの人が集まる場所

高齢者など重症化リスクの高い方と接する時

室内ではこまめに換気をして、適度な湿度を保持しましょう。室温を大きく変動させないために常時換気設備や換気扇、空気清浄機の活用も有効



POINT  
3

### 重症化を防ぐ『ワクチン接種』



発症後の重症化を予防することに効果があるとされています。



例年1月に流行のピークを迎える傾向があるため12月中の接種が望ましいとされています。



かかりつけの医師に相談して、重症化予防のために流行前に接種しましょう。



お住まいの市町でもご相談をお受けしています。

県内市町の予防接種担当窓口



定期予防接種の対象者

65歳以上の方

60~64歳の心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害のある方



インフォメーション

感染症予防のショート動画  
『感染対策をしよう!』



感染症の情報なら  
こちらへアクセス  
『栃木県感染症情報センター』



厚生労働省の特設サイト

