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

インフルエンザを予防することは、大切な人たちと安心して過ごす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行動が、地域のみんなの健康を支える力になります。秋から冬、そして春先にかけては、予防に取り組み、この季節を元気に過ごしましょう。



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



50～60%を保つと効果的



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

とちまるくんのショート動画『基本的な感染対策について』

県内の感染症情報は『栃木県感染症情報センター』へ

厚生労働省HP インフルエンザ（総合ページ）

感染症・疾病対策課　TEL.０２８－６２３－２８３４