

# インフルエンザ予防

## 予防習慣 3選

1

こまめな手洗いを徹底しよう！

帰宅時



食事の前



鼻をかんだ後



咳をした後



トイレの後



2

咳エチケットを守ろう！

- 咳、くしゃみ症状のある時は、マスクを着ける。
- 咳、くしゃみの時は、ティッシュで口・鼻をおおう。
- ティッシュが無い場合は、腕の内側で口・鼻をおおう。
- 使用したティッシュは直ぐに捨て、手を洗う。



3

マスクを正しく着けよう！

鼻を上から、顎の下までマスク  
でおおうこと。



# インフルエンザの感染経路・症状

感染経路	主に咳・くしゃみ飛沫による飛沫感染
潜伏期間	感染後、約2日
ウイルス排出期間※	症状発症前日～発症後7日間程度
症状	38.0℃を超える高熱、全身倦怠感、頭痛 関節・筋肉痛、鼻汁、咽頭痛、咳など

※ウイルス排出期間中は、他の人へインフルエンザをうつす可能性があります。  
感染力が最も強いのは発症後3日間です。

# 感染マメPoint 正しい手の洗い方！

1



手のひら

2



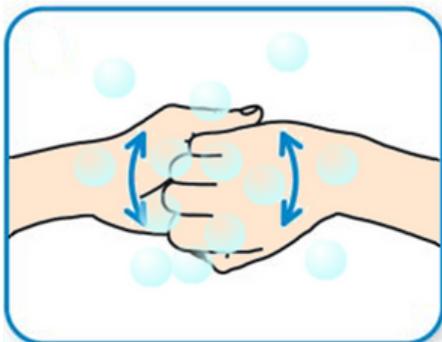
手の甲

3



指の間

4



指先

5



親指

6



手首