

インフルエンザの予防等

～流行にはのらないで。予防が大切 インフルエンザ～

感染の予防

- 1 インフルエンザワクチンを接種しましょう
- 2 人混みや繁華街への外出を控えましょう
- 3 室内では加湿器などを使用して適度な湿度を保ちましょう
- 4 規則正しい生活やバランスの取れた食生活などで、体力や抵抗力を維持しましょう（睡眠・休養・栄養を十分に）
- 5 外出時にはマスクを利用しましょう
- 6 手洗い、うがいをしましょう



咳エチケットで飛沫の拡散防止

- 7 咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう
できるだけ人から1～2m以上離れたり、人のいない方に顔を向けましょう

かかったら

- 8 かぜと軽く考えずに、早めにかかりつけ医を受診しましょう
- 9 安静にして、できるだけ休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です
- 10 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です
- 11 インフルエンザは感染しやすいので、マスクを着用し、また、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう

自宅療養のしかた

- 12 医師の指示に従うとともに、外出するとほかの人にうつしてしまうので、できるだけ外出を控えましょう
- 13 熱が下がっても、ウイルスを排出するとされています。排出期間の長さには個人差がありますが、マスクをするなど周囲への配慮が望まれます

問い合わせ先：鹿屋市健康増進課 ☎0994-41-2110

