

# 📢 インフルエンザ感染症流行中

## 「となりの人は石鹸で手を洗っていますか？」

### ☑ 基本的な対策（こまめな手洗い・換気）



石鹸やハンドソープで10秒、流水で15秒すすぐと

**99.99%**※1のウイルスを除去

※1 出典：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006、  
国立医薬品食品衛生研究所

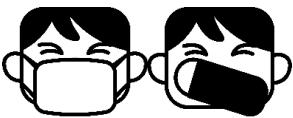


室内の相対湿度は**18℃以上、40～60%**※2.

午前、午後に1回等、**定期的に窓を開けて換気**

※2 厚生労働省：冬場における換気の悪い密閉空間を改善するための換気について

### ☑ 「症状がある」「体調が悪い」と感じたら



咳、くしゃみが出る時は、マスクや袖で、口と鼻を覆う

**咳エチケット**



熱がある、体調が悪い時は、

**自宅で安静にして、早めに医療機関へ**

### ☑ 流行前のインフルエンザワクチンの予防接種



**発症をある程度抑える効果や、  
重症化を予防する効果あり**

これからの季節は  
気を付けよう！

僕たちは対策が  
できているかな？

