

インフルエンザに かからない! うつさない!

感染経路① 飛沫感染

感染した人の会話やせき・くしゃみなどから放出されたしぶき（飛沫）に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します。



しぶきは2m程度
飛び散ります

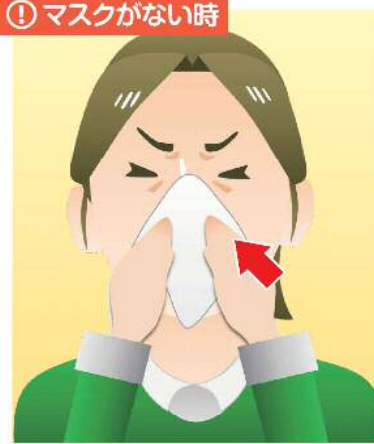
感染経路② 接触感染

インフルエンザウイルスのついた手で触れた電車のつり革・ドアノブ・電気のスイッチなどに、後から触れることで間接的に感染します。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



③袖で口・鼻を覆う

出典/厚生労働省ホームページより抜粋

予防①

外出した後は、流水と石けんで十分に手洗いをしましょう。

予防③

インフルエンザワクチンを接種しましょう。



予防②

流行時期は人ごみを避けましょう。やむを得ない場合はマスクの着用や咳をしている人に近づかないことが大切。

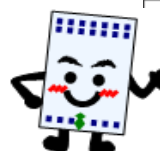
予防④

室内の湿度は 50%～60%にしましょう。

皆様の健康づくりに役立てていただくための

「なっぴい健康出前講座」実施中!

お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982