

# みんなの予防! 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ひましょう。



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)

