

みんなが予防! インフルエンザ

感染を防ぐ3つのポイント

年末年始は、家族や友人と過ごす大切なひととき。インフルエンザを予防することは、安心して集える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が、みんなの健康を支える力になります。インフルエンザ予防に取り組み、健やかな新年を迎えましょう。

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いましょう。



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

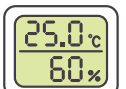
高齢者など重症化リスクの
高い方と接する時

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



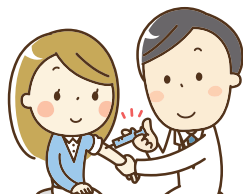
POINT 3

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

感染症予防の
ショート動画
『感染対策をしよう!』



感染症の情報なら
こちらへアクセス
『栃木県感染症情報センター』



厚生労働省の
特設サイト

