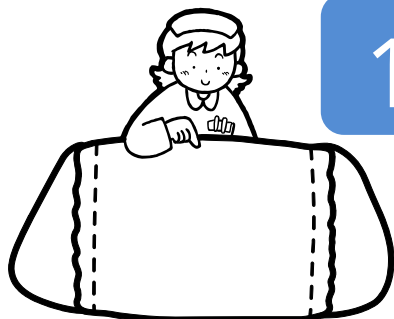


新型インフルエンザ

～かからないコツ・うつさないコツ～



1

「せきエチケット」を守りましょう。

せきなどの症状がある時は、マスクを着用しましょう。
マスクがない時は、ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆い、他の人から1メートル以上離れ、顔を背けて、せきやくしゃみをします。使ったティッシュペーパーは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れ袋の口をしっかりと結んで捨てます。



2

「手洗い」をしましょう。

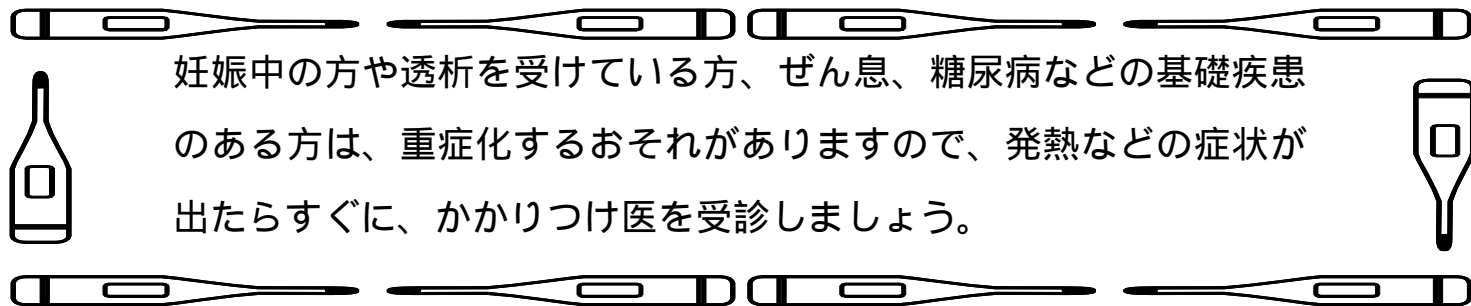
汚れが残りやすい部分(指の間・指先・親指・手のしわ)を意識し、15秒を目安に手を洗います。
仕上げに「爪、手首」を洗います。
清潔なタオル(自分専用のタオルか使い捨てのペーパータオル)で、水分をよく拭き取ります。



3

「うがい」をしましょう。

まず、口の中をすすぎます。
口に3分の1～半分の量の水などを含み、のどを鳴らしながらうがいをします。
1回に10秒以上、3回程度が目安です。



妊娠中の方や透析を受けている方、ぜん息、糖尿病などの基礎疾患のある方は、重症化するおそれがありますので、発熱などの症状が出たらすぐに、かかりつけ医を受診しましょう。

お問い合わせ：浦添市健康推進課（保健相談センター）

TEL 098-875-2100

FAX 098-875-1579