

家庭でできるインフルエンザ対策

まずは情報収集

厚生労働省や宮崎県などから随時新しい情報が提供されます。

新聞・ラジオ・テレビなどの正しい情報を得て、落ち着いて行動しましょう。

- ・ 厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp/>
- ・ 宮崎県ホームページ：<http://www.pref.miyazaki.lg.jp/>

感染予防の基本は、手洗い・うがいです

- 手洗い・うがいはこまめに行いましょう
- 石鹸をよく泡立てて、十分な流水で手を洗いましょう



人込みはできるだけ避けましょう

外出する際は、マスクを正しく着用しましょう

- ・ マスク上部の金具を鼻の形に合わせて抑え、顔にフィットさせてください
- ・ マスクのプリーツ(下部)を下へ大きく広げて、あごまですっぽりおおってください

咳エチケットを守りましょう

せき・くしゃみ
のある方は
マスクを
しましょう！

マスクをしていない
ときは、口と鼻を
ティッシュなどで
覆いましょう！

使用後の
ティッシュはすぐに
ごみ箱に
捨てましょう！

つばや鼻水が
手についたら、
石鹸で丁寧に
洗い流します！

Q) こんな症状のときは？

急な発熱と、せきやのどの痛みなどの症状が出た場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関に電話して受診しましょう。(事前に電話しないまま、直接行かない)
医療機関を受診する際は、マスクを着用しましょう！