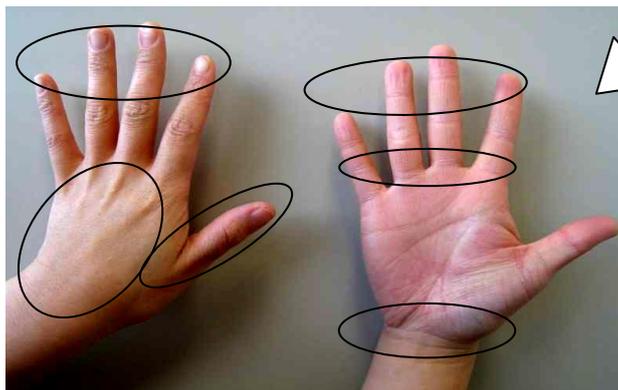


# 新型インフルエンザ対策マニュアル

「インフルエンザ」と「新型インフルエンザ」と「かぜ」は同じものではありません。

## 新型インフルエンザに備えるのは、あなた自身！

### 予防の基本は「手洗い」「うがい」「マスク」



「手洗い」「うがい」は予防の基本

「手洗い」・・・

食べる前には必ず手洗い。

手洗いは、指先・手の甲、指の間、手首、ひじまで、最低30秒かけて、石けんで洗います。

「うがい」・・・

外から帰ったら必ずしましょう。

「手洗い」「うがい」は、  
帰宅したら必ず！

### 咳エチケット

感染させないために

- ①咳がでる時は必ずマスクを着用
- ②咳・くしゃみをする時は、ティッシュペーパーで口と鼻を押さえて、他の人から1m以上離れましょう。
- ③鼻水やタンがついたティッシュペーパーは、ふた付のごみ箱に捨てましょう。  
ティッシュペーパー等がない時は袖口で抑えるなど、飛沫が飛ばないようにしましょう。

感染しないために

- ①マスクを着用
- ②咳をしている人にマスクの着用を促す。

### 感染しない、感染させないマスクの着用

マスクはきちんとつけましょう。

- 基本は、顔に密着させる。
- 着用の際には、手についたウイルスをつけないように手を洗います。  
はずす際には、マスクについたウイルスが手に付着しないようにし、必ず手を洗います。

### どんなマスクを選んだらいいの？

医療用のマスク（N95）は、家庭では必要ありません。

不織布で作られた、サージカルマスク（「プリーツ型」か「立体型」）で十分です。



サージカルマスク  
(プリーツ型)



N95 マスク