

# インフルエンザ

## 一人ひとりの予防が大切です!

インフルエンザの感染経路は「飛沫（ひまつ）感染」と「接触感染」です

「飛沫感染」とは感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込む感染です。

「接触感染」とは飛び散ったウイルスが、間接的に手から口や鼻に付く感染です。

**手洗い**は接触感染予防に効果的です。  
外出先からの帰宅時など**しっかり手を洗いましょう!**

咳やくしゃみが直接人にかからないように、  
**咳エチケット**を意識しましょう!



**食事**と**睡眠**  
を十分にとりましょう!



### 咳エチケットとは?

**咳やくしゃみが出ている間はマスクをしましょう!**

※咳エチケット用のマスクは、薬局等で市販されている不織布製マスクの使用が推奨されます

**咳やくしゃみをする時はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、  
他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう!**

鼻汁・痰などを含んだ**ティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、  
手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう!**

**注意**

**お年寄りや持病のある方などは、より注意が必要です!**

- お年寄りや持病（呼吸器系や糖尿病など）のある方等は、症状が重くなりやすいため、注意が必要です。
- インフルエンザワクチンは重症化の予防効果が認められています。65歳以上の方及び一定の要件に該当する方は、区市町村が実施する定期予防接種の対象となっています（接種医療機関や接種費用などの詳細は、お住まいの区市町村へお問い合わせ下さい。）。

※60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方  
60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方

## マスクの正しい着用方法は？

インフルエンザの感染拡大防止には、マスクの着用が有効ですが、正しく着用しないと効果を発揮しません。マスクを着用する際は、説明書をよく読み、以下の点に注意して、着用しましょう。



### 正しいマスク着用方法



鼻と口の両方を確実に覆います。  
ゴムひもを耳にかけます。  
フィットするように調節します。



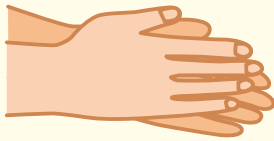
### 効果のないマスク着用の例



鼻の部分に隙間がある。  
あごが大きく出ている。

## 正しい手洗いの方法は？

インフルエンザの接触感染を予防するためには、手洗いが効果的です。正しい手洗い方法で外出先からの帰宅時や調理前後などこまめに手を洗いましょう。



1

流水でよく濡らした後、  
石けんをつけ手のひらを  
よくこすります



2

手の甲を伸ばす  
ようにこすります



3

指先・爪の間を  
念入りにこすります



4

指の間を洗います



5

親指と手のひらを  
ねじり洗います



6

手首も忘れずに洗います

①～⑥で30秒が目安です。その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

## 新型インフルエンザも予防が大切です



毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと違い、ほとんどの人は新型インフルエンザに対する免疫を持っていません。そのため、人から人へと効率よく感染し、世界的大流行（パンデミック）となるおそれがあります。新型インフルエンザが発生した場合、相談センターの連絡先や注意事項などを、都や区市町村のホームページ等でお知らせします。