

# インフルエンザ流行中

## 家庭や自分でできる予防対策

1. 外出から帰ったら、石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。
2. 栄養のバランスを考えた食事と、十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。
3. 外出時にはマスクを利用し、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
4. 体調が悪くなったら、自分で判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。
5. 室内は加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
6. ワクチンをまだ接種していない方は、ワクチン接種を受けましょう。
7. 「咳エチケット」を励行しましょう。



### ～「咳エチケット」とは？～

- ・ 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1m以上離れましょう（使用したティッシュは蓋付きのゴミ箱に捨てる）。
- ・ 咳をしている人はマスクを着用しましょう。

中川医院