

インフルエンザまん延防止のお願い

# インフルエンザをうつさないために 咳エチケットを忘れずに

せき・くしゃみは  
ティッシュで!

マスクを  
しよう!

ティッシュが無ければ  
せき・くしゃみは  
にのうで!



## 咳エチケットをしないと...

咳やくしゃみをするときに手を使ったり、そのままくしゃみをして  
しまうとウイルスが広がってしまい二次感染の恐れがあります。

ウイルスがドアノブに!

ウイルスが周りの人に!

# インフルエンザにうつらないために 日ごろから気をつけましょう

## どうして手洗いが大切なの？



外から帰ったあと



咳やくしゃみを手でおさえてしまったあと



食事の前



トイレのあと

インフルエンザが人から人へうつってしまう原因は、咳やくしゃみをした時に手でおさえたあと、手を洗わずに様々な場所をさわったり、他の人があとからその場所にふれ、自分のはなや口にふれたり、食事をしたりすると、ウイルスが体内に侵入し感染してしまうのです。自分の身と、感染をふせぐためには外から帰ったあとや食事前の手洗いを必ずおこないましょう。

## 感染を防ぐために



### 予防チェック

日ごろしているものを  
チェック!

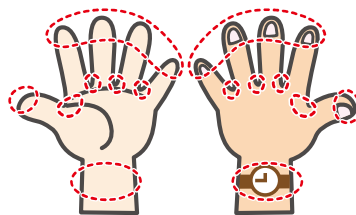
- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い、うがいをする
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している

## 手洗いの方法

- ポイント 1 爪は短く切る
- ポイント 2 時計や指輪ははずす
- ポイント 3 石けんをよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント 4 ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



## 汚れが残りやすいところ



- 指先や爪の間
- 手首
- 指の間
- 親指の周囲
- 手のしわ

## インフルエンザの予防に関する相談窓口

北部保健所 Tel:0980-52-5219 / Fax:0980-53-2505

中部保健所 Tel:098-938-9701 / Fax:098-938-9779

南部保健所 Tel:098-889-6591 / Fax:098-888-1348

宮古保健所 Tel:0980-73-5074 / Fax:0980-72-8446

八重山保健所 Tel:0980-82-4891 / Fax:0980-83-0474

那覇市保健所 Tel:098-853-7971 / Fax:098-853-7967

相談受付 平日 午前8時30分～午後5時15分

子どもの急な病気に困ったら、まず☎!

## 小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子をもてても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の  
固定電話・  
携帯電話からは、  
局番なしの

# #8000

※相談日時は、毎日夜間午後7時～午後11時

お問い合わせ ▶ 沖縄県保健医療部健康長寿課 Tel.098-866-2209 Fax.098-866-2289  
インフルエンザ情報 ▶ 沖縄県感染症情報センター  
ホームページ URL: [http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/eiken/kikaku/kansen\\_jouhou/influ.html](http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/eiken/kikaku/kansen_jouhou/influ.html)