

# 市内でインフルエンザが、流行!!

## 予防しよう! インフルエンザ

### ①こまめに手洗い・うがいを!



石けんやハンドソープ  
を使って手のひらから  
手の甲、指の間や  
つめの間、手首まで  
しっかりと



のどの奥までしっかりと  
ガラガラうがいを(うがい  
薬を使うと効果的)



### ②抵抗力アップのために!



十分な睡眠・適度な休養!

バランスのとれた  
食事!



適度な運動!



予防接種!



### ③かかってしまったら、まわりの人にうつさない心遣いを!

◎インフルエンザにかかったかな?と思ったら...早めに受診を!

**せき・くしゃみがあるときは注意!**

**咳エチケットでうつさない! 拡めない!**

★きちんとマスクをしましょう。

★せきやくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで

口と鼻をしっかりと覆いましょう。



無理して出勤や登校せずに、医師の診断を受け、安静にしましょう。

**たつの市** (問合せ先: 健康課 ☎0791-63-2112)