

インフルエンザ流行時期の注意喚起について

いわき市内各地区でインフルエンザ発生が出てきています。各家庭で、下記の注意事項を守り、適切に対応してください。

1 咳エチケットを守ります。

- 咳、くしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、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て1 m異常離れましょう。
- 鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- マスクは清潔なものを使いましょう。

2 手洗い、うがいをこまめにやります。

- トイレの後、外出後、食事前には必ず手洗いをします。指と指の間、つめのまわりなど丁寧に洗います。
- 手の平で、咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗いましょう。
- うがいは、ぶくぶくうがいとがらがらうがいをします。

3 適度な湿度の保持をします。

- 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つと効果的です。

4 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取をします。

- 体の抵抗力を高めるために、十分な休養と睡眠とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

5 人混みや繁華街への外出を控えます。

- インフルエンザの流行時期に、基礎疾患のある方や、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむをえず、外出をする場合は、時間の短縮、マスクなどの防御策を考えます。