

インフルエンザに予防の一手。 みんなで備えて、みんなで防ぐ。

今年もインフルエンザの警戒が必要！日ごろから感染予防に努めましょう

「咳エチケット」、「マスク着用」、「手洗い」で予防しましょう！

正しい手洗いの方法



①流水で手をぬらした後、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。

⑦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良く拭き取って乾かします。

咳エチケットのすすめ

- せきなどの症状があるときはマスクを着用しましょう
- せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔を背けましょう
- とっさのせき・くしゃみは手でなく、袖や上着の内側でおおきましょう



インフルエンザにかかったな、と思ったら…

受診するときの注意

- 事前に電話などで連絡し、かかりつけ医を受診しましょう。とくに、慢性疾患など基礎疾患がある方、妊娠している方などは、受付時間、受診方法などを相談しましょう。
- 必ずマスクを着用して受診しましょう。

もっと詳しい情報を知りたいときは…

東京都のインフルエンザ対策

インフルエンザ 東京都の対策

検索



※車内の携帯電話のご利用マナーにご協力ください。

