

# インフルエンザ

## 一人ひとりの予防が大切です

インフルエンザの感染経路は「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」です。

うつさないために

### 咳エチケットを 心がけよう

咳やくしゃみが出るときは、  
周囲の人にかからないよう、  
マスクを着用するなど、  
日々、気をつけましょう。



かからないために

### 手洗いをしよう

帰宅時、食事前などには、  
石けんを使って、必ず手を洗  
いましょう。  
手洗い後の手指消毒は、  
さらに効果的です。



## インフルエンザ感染予防のポイント

- ☑ せき、くしゃみ、鼻水などの症状がある時のマスク着用
- ☑ 適度な湿度(50~60%)を保つ
- ☑ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ☑ こまめな換気
- ☑ インフルエンザワクチンの接種

北海道ホームページ

インフルエンザの症状や道内の発生状況は、こちらからご確認ください。⇒

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kst/kak/influenza.html>

北海道 インフルエンザについて

