

はじめてますか？インフルエンザ対策



正しい手洗い方法

装着方法

- ① ノーズクリップを上にして、マスクを顔に当ててください。
- ② 左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定してください。
- ③ マスクを上下に引っ張り、鼻と顔を覆ってください。
- ④ ノーズクリップを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させてください。

正しいマスクのつけ方

感染予防に手を洗いましょう！

目に見える汚れを流水で流します

石けんを泡立てます

親指から順番に一本ずつ

手のひら

手のこう

指の間

指先

手首

泡と汚れを流水で流します

個人用タオルまたはペーパータオルでしっかり拭きましょう

はい、きれい！！

****さらに予防接種で「発症」と「重症化」の予防を****

インフルエンザの流行は12月下旬頃から翌年の3月にかけてです。



予防接種は、効果が現れるまでに約2週間かかり、効果は約5ヶ月間持続します。11月から、遅くとも12月中旬頃までには予防接種を受けましょう。