

# 県民の皆様へのインフルエンザ 感染予防に関する呼びかけ

～インフルエンザ注意報が発令されています～



岡山県マスコット ももち

## ○インフルエンザの予防

- 家に帰ったら、手洗いをしましょう。
- 十分な休養、バランスのとれた食事などに気を付けて、抵抗力を高めましょう。
- 特に高齢者や基礎疾患のある方などは、人混みを避けましょう。
- 室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。
- 予防接種を受けることをご検討ください。

## ○かかったかな？という時は

- 早めに医療機関を受診しましょう。（受診時はマスク着用）
- 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- 周りの方へうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- 水分を十分にとり、安静にして休養をとりましょう。

### <咳エチケット>

○咳・くしゃみが出る時は、周りの方へうつさないためにマスクをしましょう。  
マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔を周りの方へ向けないようにしましょう。

○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。

○咳をしている方にマスクの着用をお願いしましょう。

※マスクをつけるときは取扱説明書をよく読んで、正しくつけましょう。

次のホームページにインフルエンザ情報を掲載しています。

岡山県感染症情報センター

(<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/309/>)

岡山県