



インフルエンザを予防しましょう!

みんなで取り組む
感染対策



田子町でもインフルエンザ感染が確認されてきました。インフルエンザウイルスは気温20度以下、特に湿度20%以下の環境で活発になるため、これから蔓延することが予想されます。早めの対策をお願い致します

インフルエンザの感染経路

飛沫感染

せき・くしゃみ・会話などで、ウイルスを含む飛沫が周囲に広がります。



接触感染

ウイルスが付いた手で、口・鼻・目などに触れることで感染することがあります。



人の集団ごとの伝染の順番



ひとりの感染から、家庭へ、学校・職場へ、そして地域へ広がります。

早めの感染対策で、次の人への感染を防ぎましょう!

インフルエンザを予防するために

手洗い



外から帰ったら、石けんと流水で手を洗いましょう。

せきエチケット



せき・くしゃみが出るときは、マスクやティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

換気



室内の空気を入れ替えましょう。

予防接種



重症化予防のため、予防接種について検討しましょう。

体調管理



十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう。

免疫力を高める過ごし方

①あさ:朝日を浴びて、朝食を食べる

朝日を浴びて体内時計のズレをリセットし、朝食で体にスイッチをいれます。体温を上げるため、糖質+たんぱく質を合わせた食事、発酵食品・ヨーグルトの摂取もおすすです。

例) ごはん・パン+目玉焼き・焼き魚・肉 等

②ひる:活動と適度な運動

③よる:リラックスと十分な睡眠

体を温めて質の高い睡眠のため、お湯につかりましょう。睡眠不足は免疫力が低下します。

一人ひとりの感染対策が、家族や地域を守ります。

手洗い・せきエチケット・換気・体調管理を心がけましょう。

資源ごみ
雑紙収集