

咳エチケット ひろげよう



ひろげるな インフルエンザ

マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスが2mから3m飛ぶと言われています。そこで必要なことが「咳エチケット」

「咳エチケット」とは？

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

その他、インフルエンザ予防のためにできること

- ◆ 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ◆ 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。
- ◆ ワクチン接種を希望される方は、お近くの医療機関にご相談下さい。

なお、高齢者の方（原則65歳以上）がインフルエンザ予防接種を希望する場合は、予防接種法（定期の予防接種）の対象者として接種を受けることができます。

インフルエンザホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/index.html>

11/9 ▶ 3/31

インフルエンザ等 感染症相談窓口

NPO法人 バイオメディカルサイエンス研究会

E-mail influt@npo-bmsa.org

TEL.03-3200-6784

FAX.03-3200-5209

お問い合わせ先

厚生労働省健康局結核感染症課
厚生労働省ホームページアドレス
<http://www.mhlw.go.jp>

国立感染症研究所・感染症情報センター
ホームページアドレス
<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

日本医師会感染症危機管理対策室
日本医師会ホームページアドレス
<http://www.med.or.jp>

新型インフルエンザとは？

世界的流行が心配されている新型インフルエンザに対し、政府は行動計画を定めて、発生に備えた対応を行っています。詳しくは、厚生労働省HP「新型インフルエンザ対策関連情報」まで。
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>