

# 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

※ 「飛沫感染」とは： 感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込んで感染することです。

「接触感染」とは： 飛び散ったウイルスが物に付着し、その物を触った手から口や鼻に付いて感染することです。

### 飛沫(ひまつ)感染予防

咳やくしゃみが出る場合や、周囲の人が咳やくしゃみをしている場合は、直接人にかからないように、マスクを着用するなど、咳エチケットを意識しましょう



効果のない  
マスクの着用例

- × 鼻の部分に隙間がある。
- × あごが大きく出ている

### 接触感染予防

手洗いは、接触感染予防に効果的です。食事前や、帰宅時など、手を洗いましょう



石けんを使った  
ていねいな手洗いがとても重要です。

### インフルエンザ感染予防のポイント

- せき、くしゃみ、鼻水など有症状時のマスク着用
- 適度な湿度の保持(50~60%)
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 室内でのこまめな換気

一人ひとりがインフルエンザの感染予防に努めましょう！

北海道のホームページをご確認ください。  
インフルエンザの症状や道内の発生状況を確認することができます。

北海道 インフルエンザについて



スマートフォン用情報サイト⇒

