

みんなで予防 インフルエンザ!!

インフルエンザが流行してきました。十分注意しましょう。

また、急な 38℃以上の発熱、関節痛、咳や鼻水、のどの痛み等の症状が出たときには、早めに医療機関を受診しましょう。

◎インフルエンザの予防にはみんなの「かからない」「うつさない」気持ちがとても大切です。
手洗いで予防、マスクなどで咳エチケットも忘れないでください。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。