

# インフルエンザを予防しよう！

## マスクの正しい着用



## 手洗い 手指消毒



インフルエンザの感染経路には、かかった人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染する「**飛沫感染**」と、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ったあと、鼻や口、目、肌などを介して感染する「**接触感染**」の2種類があります。

### 咳エチケットを守りましょう！

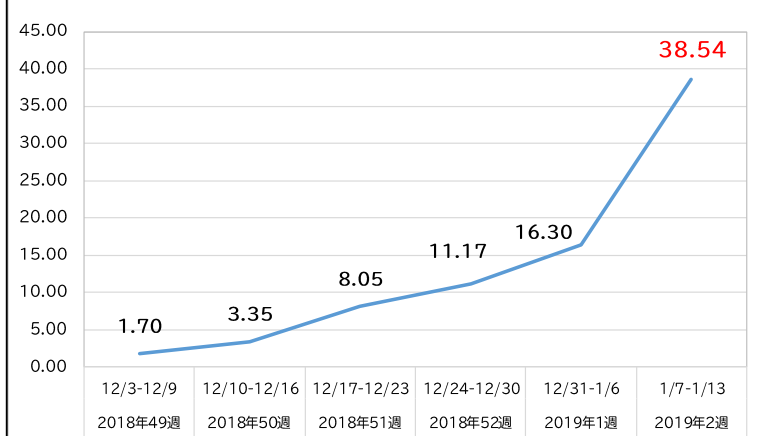
咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

※不織布製マスクが推奨されています。

咳やくしゃみをする時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

インフルエンザ定点当たり報告数推移



厚生労働省ホームページより作成

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中で流行がみられています。

2019年1月18日現在、定点当たりの報告数が38.54と、基準値の10を大きく上回っています（左図）。

咳エチケットや手洗いのほかにも、ワクチン接種を受けたり、十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高めるなど、日頃からこころがけましょう。

### 参考文献

厚生労働省ホームページ「インフルエンザQ&A」  
国立感染症研究所ホームページ  
東京都感染症情報センターホームページ