

新型インフルエンザの予防は 「手洗い」「うがい」が基本です！

新型インフルエンザの感染拡大が続いています。町は、今後の感染の広がりや国・県の動向を踏まえて適切に対応してまいります。町民の皆さんも予防対策の実践と冷静な対応をお願いします。

■予防対策

- ①うがい……外出から戻ったら必ずうがいをしましょう。口に水を含んで、口の中をすすいでから水を吐き出し、その後コップ1杯の水でうがいをします。
- ②手洗い……石けん（ハンドソープ）で丁寧に洗いましょう。速乾性手指消毒剤を使用しても効果があります。
- ③人混みを避ける
- ④日ごろから適度な運動をして、栄養と休養を十分にとる

■インフルエンザかな？と思ったら

熱がある、全身倦怠感、せきなどの症状が出たときは、受診する前に医療機関に電話で相談しましょう。またマスクは必ず着用してください。

■ご家族がインフルエンザと診断されたら

できるだけ外出を控えてください。1週間程して発症しなければ大丈夫です。ぜんそくや糖尿病などの持病があるかたは、発症を予防する薬の処方が必要な場合がありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

問合せ 健康福祉課健康づくり担当 ☎62-1230 内線118



手の正しい洗い方

感染予防の基本は、まず手洗いです。帰宅後や不特定多数の人が触るようなものに触れた後は、こまめに手を洗いましょう。

埼玉県のマスコット コニハ

- ①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しょう。



- ⑤親指と手のひらをねじるように洗いましょう。



- ②手の甲をのばすようにこすりましょう。



- ⑥手首も忘れずに洗いましょう。



- ③指先・爪の間を念入りにこすりましょう。



- ⑦最後は、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かしましょう。



- ④指の間を洗いましょう。



- 石けんを使って、15秒以上かけて洗いましょう。
- ①～⑥で30秒が目安です。