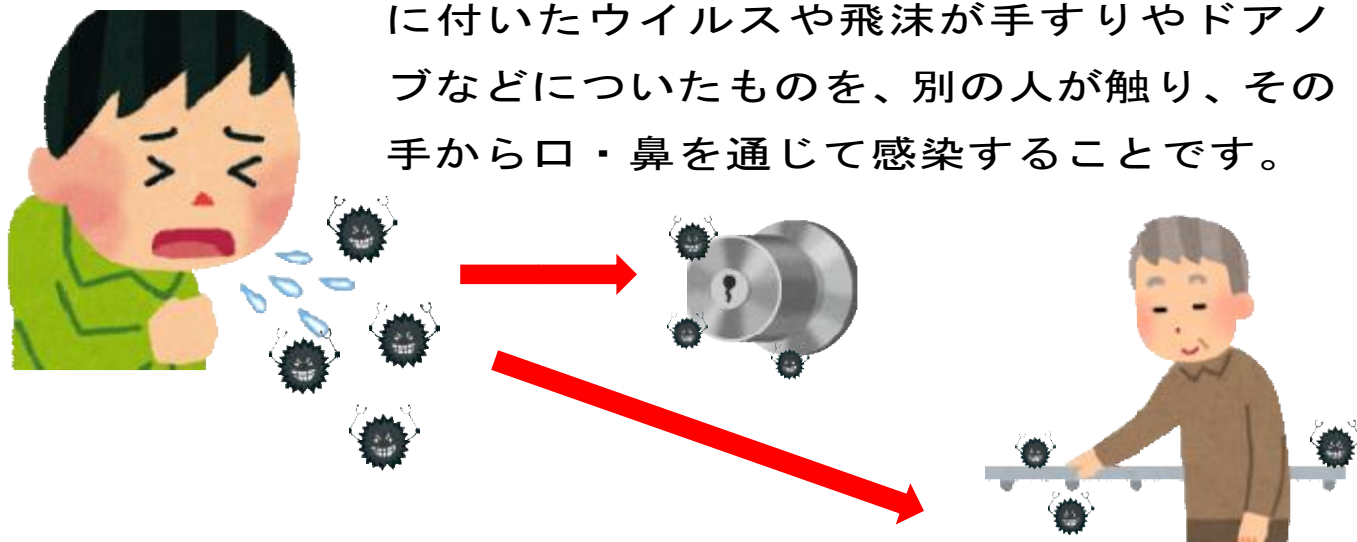


●インフルエンザにかからないために

インフルエンザは、ほとんどが飛沫感染と接触感染でうつるとされています。飛沫感染は、インフルエンザの患者さんが咳やくしゃみなどをして、その唾液（きわめて小さな飛沫）を口や鼻から吸い込んで感染すること、接触感染は、患者さんの手に付いたウイルスや飛沫が手すりやドアノブなどについたものを、別の人が触り、その手から口・鼻を通じて感染することです。



〔1〕手洗い

感染を予防するために大切なことは、まずこまめに手を洗うことです。特に帰宅したときや、調理をする前、食事の前には、普通の石鹸でいいですから、丁寧に手を洗うようにして下さい。



〔2〕マスク

マスクは、予防よりも、インフルエンザにかかってしまった時に他の人に移さないための方に効果があるとされています。しかし、予防に全く無効ということはないでしょうから、マスクをする習慣のある方は、お続けになっていただいてもよいと思います。マスクは濡れてしまうと予防効果が低下しますので、乾燥したものを使うように心がけて下さい。

