

STOP コロナ!! STOP インフル!!

～あなた自身と大切な人を守るためにできること～

これからの季節は、毎年季節性インフルエンザが流行します。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行し、医療機関をひっ迫させないためにも、引き続き一人ひとりが以下の点をチェックし、感染対策を心がけましょう。

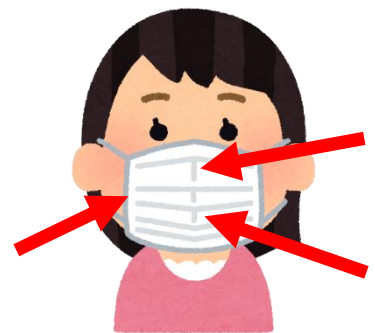
インフルエンザもコロナウイルスも**感染対策は一緒**

① 正しくマスクを着用

- 鼻と口の両方をちゃんと覆っていますか？
- マスクと顔の間に隙間はできていませんか？

★マスクをしていない時のエチケット

- ・咳(せき)をする時は、ハンカチや袖で手と鼻を覆いましょう。
- ・話す時は、小さな声で話しましょう。



② 正しく手を洗う

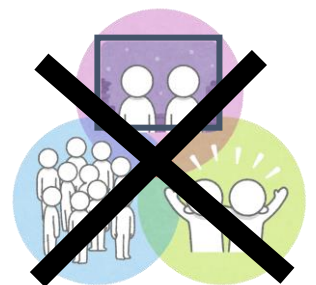
外出先から帰った時や食事の前は、石けんをつけ、次の部分を入念に洗いましょう。

- 手のひら 手の甲 指先(爪の間)
- 指の間 手首



③ 三密（密接・密閉・密集）を回避

- 人と人との間隔を空けていますか？
- 屋内では 30 分に 1 回は換気をしていますか？
- 人が集まる場所では短時間で用事を済ませていますか？



★このほか、インフルエンザについてはワクチンの接種が有効です。

★本年度に限り、65歳以上の方はインフルエンザ予防接種を無料で接種することができます。

詳しくは、広報はちおうじ10月1日号をご覧ください。か、八王子市保健所健康政策課 (TEL645-5102、FAX644-9100)までお問い合わせください。