

インフルエンザの予防！！ みんなで備えてみんなで防ごう

- インフルエンザを含めた感染症に「手洗い」は有効な予防方法です。
外出後、トイレの後、食事の前などに手洗いの習慣をつけましょう。

手洗いの方法 ♪キラキラ星の音楽に合わせて♪



★まず十分に手を濡らし、石鹸を手に取ります(十分な泡立てが必要です)

①手のひら 洗おう♪



②手の甲 洗おう♪



③指先・爪と



④指の間も



⑤親指 ねじり



⑥最後は手首 ♪



流水でよくすすぎ、石鹸分を落とします。(約 20 秒) 洗い終わったら、清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

(平成 21 年度東京都健康長寿医療センター看護部感染対策委員会より)

●食料や日用品を買い置きしましょう

☆インフルエンザが流行すると、感染を避けるために出来るだけ外出の機会を少なくする必要があります。

☆自分や家族が感染し外出が出来なくなった時に備えてそれぞれ家族で話し合い、2 週間分程度の必要なものを買い置きしておきましょう。

《個人での買い置き例》

○食料品 (長期保存可能なもの)

米、乾めん類、切り餅、缶詰 (ｺﾝﾍﾞｰﾌﾞ、ｼﾞﾝ等)
乾物、ミネラルウォーター、
ペットボトルや缶入りの飲料 など

○日用品・医療品

常備薬 (胃腸薬、その他持病の処方薬など)
水枕・氷枕、トイレットペーパー など

○インフルエンザ用の物品

不織布製マスク (1 人あたり 20~25 枚)
ゴム手袋、消毒用アルコール、ビニール袋
漂白剤 (次亜塩素酸系：消毒効果がある)

