

Take Flu Precautions!

Stay Well
During Your Visit

For more
information about
influenza,
scan the two-
dimensional code.



When in Edo, do as the Edokkos do.



Cover your mouth and nose
when coughing or sneezing

二
咳エチケットを心がけましょう

一
こまめに手を洗いましょう

Wash your hands
often and thoroughly

Rest if you feel unwell

三
水分と栄養を取って無理せず休みましょう

インフルエンザに、かからない、うつさない。

具合が悪くなったら、医療機関を受診しましょう。医療機関へ行くときは、マスクをしましょう。
If you feel unwell, seek medical attention. Wear a mask when visiting a medical facility.



 東京都
TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

リサイクル適性(A) 登録番号(7) 86
この印刷物は、官公庁の紙へ
リサイクルできます。



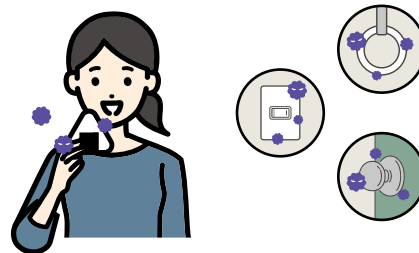
インフルエンザウイルスの感染経路は？

飛沫感染



感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。咳やくしゃみが直接人にかからないように「咳エチケット」を意識しましょう。

接触感染



飛び散ったウイルスが間接的に手から口や鼻に付くことによる感染です。接触感染の予防には、「手洗い」が効果的です。外出先からの帰宅時などしっかり手を洗いましょう。



インフルエンザにかからない、うつさないために

✓ 正しい手洗いをしましょう

正しい手洗いの方法

1



流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間に洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

7

その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルで良く拭き取って乾かします。

✓ 咳エチケットを心がけましょう

- 咳などの症状があるときはマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔を背けましょう。とっさの場合は手でなく袖や上着の内側でおおひましょう。

正しいマスクの着脱方法

【付け方】



- ・口と鼻の両方を確実ににおおう。
- ・ゴムひもを耳にかける。
- ・鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調節する。

【外し方】



マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるので触らずに、ゴムひものみを持って外す。

✓ 重症化予防のためには、ワクチンも有効です。かかりつけ医にご相談下さい。

新型インフルエンザについて

新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザと違い、ほとんどの人は、免疫を持っていません。そのため人から人へ感染しやすく、流行するおそれがあります。日本では、2009年(平成21年)以降発生していませんが、新型インフルエンザが発生した場合は、相談先や注意事項などを都や区市町村のホームページ等でお知らせします。

