

みんなできてる？ / かからへん！うつさへん！

おおさか  
大阪府インフルエンザ対策  
マスコットキャラクター

マウテくん



# インフルエンザ



## せきエチケットをしよう！

せきやくしゃみが出る<sup>で</sup>ときは、せきエチケットをしましょう。



マスクをする

マスクが  
ないとき



ティッシュやハンカチで  
口と鼻をおおう

とっさの  
とき



うでの<sup>うちわ</sup>内側で  
口と鼻をおおう



## てあら 手洗いをしよう！

そと かえ あと た まえ てあら  
外から帰った後やごはんを食べる前など、こまめに手洗いをして、  
ウイルスをしっかりと洗い流<sup>あら</sup>しましょう。



1 手を<sup>みず</sup>水でぬらす



2 せっけんを<sup>あわだ</sup>泡立てる



3 手のひらを<sup>あら</sup>洗う



4 手の甲を<sup>あら</sup>洗う



5 指の間を<sup>あら</sup>洗う



6 指先、爪の間を<sup>あら</sup>洗う



7 手首を<sup>あら</sup>洗い、  
水で<sup>なが</sup>流す



8 清潔なタオルで  
ふく



ただ て あら  
正しく手を洗えたかな？



ワンポイント

てあら じょうきよう  
手洗いがすぐにできない状況では、  
しょうどくえき ゆうこう  
アルコール消毒液も有効です！

てあら のこ  
手洗い・マスクのススメ  
(政府広報オンライン)



あら のこ  
洗い残しはないかな？



よご のこ  
汚れが残りやすいところ

よご のこ  
汚れがやや残りやすいところ

# インフルエンザって なあに？

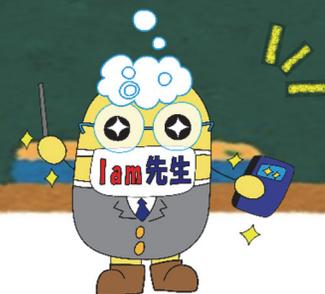
インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症です。

「季節性インフルエンザ」は感染力が強く、感染した人のせきやくしゃみなどによって

ウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。

ふつうの風邪と違い、突然38度以上の熱が出ることや、

頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出る場合があります。



## インフルエンザにかかったら

- 家で安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。(お茶、ジュース、スープなど)
- 外出を控え、無理をして学校などに行かないようにしましょう。  
(参考) 発症した後5日の経過、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)の経過が出席停止期間の基準となっています。  
(学校保健安全法施行規則第19条)



## 新型インフルエンザについて

「新型インフルエンザ」とは、これまで人が感染したことのない、新しい型のインフルエンザのことをいいます。誰も免疫をもっていないため、ひとたび発生すると多くの人が感染し、世界的に大流行することが心配されています。

### 日ごろの備え

- マスクや消毒用アルコールなどのほか、約2週間分の食料品や日用品を準備しましょう。  
(新型インフルエンザが海外で発生して流行すると、外国からの輸入が難しくなります。  
さらに、国内で流行すると、外出が制限される可能性があります。)
  - 自治体のホームページなどから正しい情報を集め、いつ起こっても対応できるようにしましょう。
- ### 発生したときのお願い
- 決められた医療機関での受診をお願いします。  
(府では、発生して間もない頃には、感染が広がらないように診療を行う医療機関を限定します。)
  - 不要な外出を控える、食料品や日用品の買い占めをしないようにお願いする場合があります。

インフルエンザを予防しよう (大阪府ホームページ)

大阪府 インフルエンザ予防

検索



大阪府新型インフルエンザ等対策 (大阪府ホームページ)

大阪府 新型インフルエンザ 対策

検索

