インフルエンザ

北海道
一般社団法人 北海道医師会
特定非営利活動法人 北海道病院協会

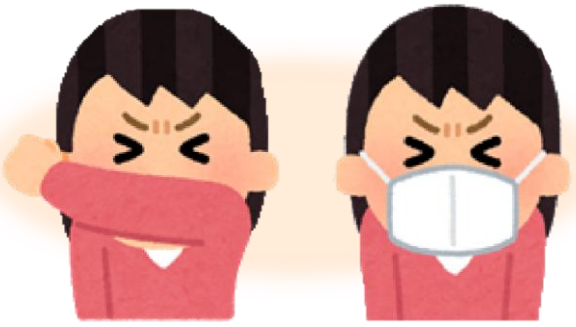
一人ひとりの予防が大切です

インフルエンザの感染経路は「**飛沫(ひまつ)感染**」と「**接触感染**」です。

うつさないために

咳エチケットを心がけよう

咳やくしゃみが出るときは、
周囲の人にかからないよう、
マスクを着用するなど、
日々、気をつけましょう。



かからないために

手洗いをしよう

帰宅時、食事前などには、
石けんを使って、必ず手を洗いましょう。
手洗い後の手指消毒は、
さらに効果的です。

インフルエンザ感染予防のポイント

- ☑ せき、くしゃみ、鼻水などの症状がある時のマスク着用
- ☑ 適度な湿度(50～60%)を保つ
- ☑ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ☑ こまめな換気
- ☑ インフルエンザワクチンの接種

北海道ホームページ

インフルエンザの症状や道内の発生状況は、こちらからご確認ください。⇒
https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kst/kak/influenza.html

北海道　インフルエンザについて

北海道保健福祉部感染症対策局感染症対策課