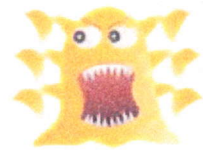
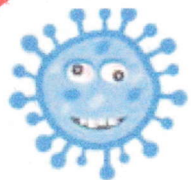


要注意!!!

# インフルエンザ 流行中!!



毎年、12月～3月にかけて流行するインフルエンザ。  
予防対策をしっかりとって自分の体を守りましょう。

## 予防のポイント

### 1. 手洗い

手についたウイルスを除去します。外から帰ってきたり、食事の前には手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

### 2. うがい

手洗いと一緒にする習慣をつけましょう。うがいは口の中を洗うだけでなく、ノドの粘膜を潤して、防御機能を高めます。

### 3. マスク

鼻やノドの粘膜の湿気を保ち、ウイルスの進入を防ぐことができます。また、自分のウイルスを飛散するのを予防します。

### 4. 人ごみ

インフルエンザウイルスは人から人へ感染するので、人ごみに近づかないことは有効な予防法です。

### 5. 湿度

空気が乾燥している時にはウイルスは活発に活動します。50%以上に保つことでウイルスが激減します。

## 子どもと高齢者

子どもは**抵抗力が弱く**、高齢者は**反応力が弱い**ため重症化しやすいので、注意しましょう!!

### ★幼稚園・保育所・学校・福祉施設等の方へ★

インフルエンザ患者が発生し、集団発生となりそうな場合、市町主管課と合わせて保健所にもご連絡下さい。

#### 《連絡先》

宇和島保健所 健康増進課 感染症対策係  
TEL：0895-22-5211（内線257）  
\*夜間休日でも上記番号へご連絡ください。

