



平成28年11月1日  
越生中 保健室

## 感染症対策を徹底しよう!

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時期になりました。まずは「うつらない」ための予防が第一ですが、それでもかかってしまった時には、周囲の人に「うつさない」という流行を拡げないための行動が求められます。

### 「うつさない」ためにはどうするの？

- 「風邪かな？」と思ったら早めに休養をとろう。
- 体調が悪くなったら、早めに受診しよう。
- 咳エチケットを徹底しよう。

症状が出てから48時間以内に、インフルエンザウイルス用の薬を服用しないと薬の効果が出ないとも言われています。

■ 咳やくしゃみが出るときは・・・

ティッシュで口と鼻を覆いましょう

使用したティッシュは、ゴミ箱へ

■ 咳やくしゃみがひどいときは・・・

マスクを着用しましょう

**感染予防の第一歩!**

**咳エチケットを守りましょう!**

■ 咳やくしゃみの後は・・・

石けんでよく手を洗うかアルコールで手指消毒をしましょう

健栄製薬株式会社