

インフルエンザ

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

「飛沫感染」とは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感染です。

「接触感染」とは飛び散ったウイルスが、間接的に手から口や鼻に付く感染です。

手洗いは接触感染予防に効果的です。
外出先からの帰宅時など**しっかり手を洗いましょう!**

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!



食事と**睡眠**
を十分にとりましょう!



注意

お年寄りや持病のある方などは、より注意が必要です!

- お年寄りや持病（呼吸器系や糖尿病など）のある方等は、症状が重くなりやすいため、注意が必要です。
- インフルエンザワクチンは重症化の予防効果が認められています。65歳以上の方及び一定の要件に該当する方※は、区市町村が実施する定期予防接種の対象となっています（接種医療機関や接種費用などの詳細は、お住まいの区市町村へお問い合わせ下さい。）。

咳エチケットとは?

咳やくしゃみが出ている間は
マスクをしましょう

咳やくしゃみをする時は、
ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう

使用したティッシュはゴミ箱に捨て、手のひらで
咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗いましょう



新型インフルエンザも予防が大切です

毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと違い、ほとんどの人は新型インフルエンザに対する免疫を持っていません。そのため、人から人へと効率よく感染し、世界的大流行（パンデミック）となるおそれがあります。新型インフルエンザが発生した場合、相談センターの連絡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。

※60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方
60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方