

# みんなを始めよう 職場のインフルエンザ予防



## いつもの予防が、職場をインフルエンザから守ります

みなさん一人ひとりが感染予防のために、マスク着用や手洗い、咳エチケット、人混みを避けるなど、個人のできる感染予防策をすることが大きなポイントです。



## どうしてインフルエンザにかかるのか？

インフルエンザウイルスが呼吸によって体内に入り込み、のど・気管支・肺で急激に増殖するためです。インフルエンザは「飛沫感染」と「接触感染」から感染します。

「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。

## 予防には

### マスク



### 手洗い



### 咳エチケット



## インフルエンザにかかったら、ムリせず休もう

- 一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出している間は、外出を控えましょう。
- 咳がでるときは、マスクをつけましょう

## 新型インフルエンザにもご注意を



毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと違い、大多数の人は新型インフルエンザウイルスに対する免疫を持っていません。そのため、パンデミック（世界的大流行）を引き起こす可能性があります。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、都や区市町村のホームページ等でお知らせします。