

インフルエンザを予防しましょう



今年もインフルエンザの流行時期が近づいてきました。インフルエンザに感染しないよう、毎日の手洗い・うがいとインフルエンザ予防接種をしましょう。

インフルエンザ予防接種の効果は、接種した2週間後から5か月程度といわれています。インフルエンザが流行する前の 12月中旬頃までに予防接種を受けておくことで、効果が得られやすいそうです。



正しい手洗いの仕方

1



流水で良く手を濡らしたのち、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすりつけます。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。