［ミニニュース］

予防対策「手洗い！うがい！咳（せき）エチケット！」

新型インフルエンザは，日本国内でも広がり，秋以降の更なる発生に注意が必要です。

予防対策の一つに，ワクチン接種があります。しかし，従来のインフルエンザワクチンでは，新型インフルエンザに対し，ほとんど，あるいは全く効果はないと言われており，現在，新型インフルエンザのワクチンが開発されようとしていますが，今後の具体的なワクチン接種については未定です。

しかしながら，ウイルス感染を予防するために，手洗い，うがいなど，私たちができる予防対策があります。また，他の人にうつさないために，「咳（せき）エチケット」を守りましょう。

☆★感染予防のために，手洗い・うがい・マスクの着用などをしっかり行いましょう！

☆★手洗い・うがいの励行

手洗い・うがいは，外出後だけではなく，可能な限り，こまめに行いましょう。

また，ウイルスが粘膜を通して感染するため，できるだけ鼻や口などを触らないようにしましょう。

☆★適度な湿度の保持

空気が乾燥すると，のどの粘膜の防御機能が低下します。マスクをすることで，のどや鼻粘膜の保湿効果が高まり，感染しにくくなります。

また，室内では加湿器などを使って，十分な湿度（５０～６０％）を保ちましょう。

☆★十分な休養，バランスの良い食事

普段から体力や抵抗力を高め，体調管理を行いましょう。

☆★不必要な外出は控えましょう

高齢者，慢性疾患を持っている人，体調不良気味の方は，流行時には，人混みの多い場所に行かないようにしましょう。

☆★他の人にうつさないための，「咳（せき）エチケット」を守りましょう！

☆★「咳（せき）エチケット」とは

せき・くしゃみがでたら，他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

マスクを持っていない場合は，ティッシュなどで口と鼻を覆い，他の人から顔をそむけて，２メートル以上離れましょう。

鼻汁・たんなどを含んだティッシュは，すぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう。

せきをしている人に，マスクの着用をお願いしましょう。

せき・くしゃみを手で覆ったら，石けんで丁寧に洗い流しましょう。