

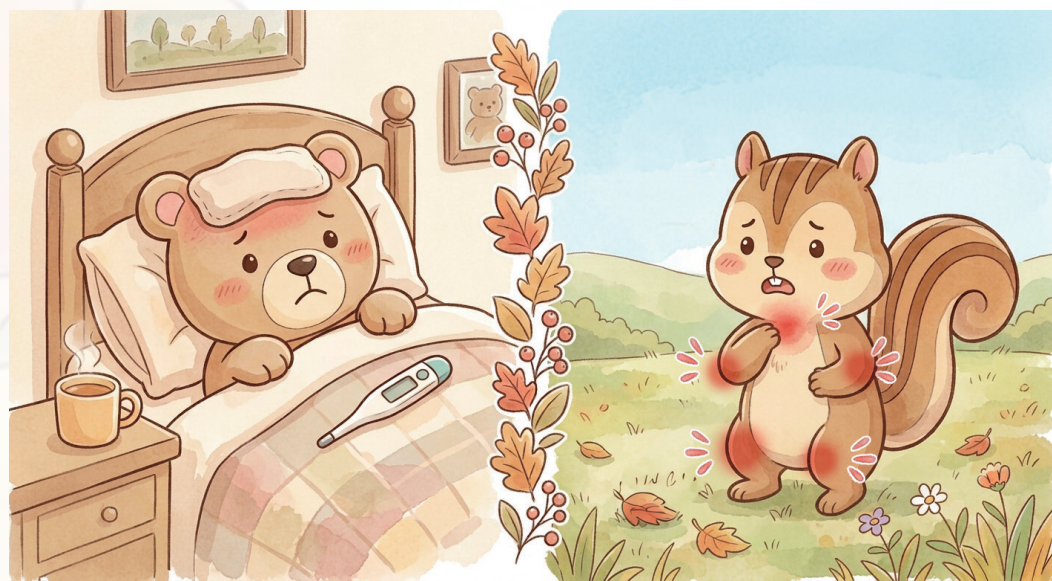


インフルエンザに き 気をつけて！

インフルエンザのサイン(症状)

きゅう こうねつ からだ いた
急な高熱と体の痛み

38度以上の熱、咳、のどの痛み、頭や関節の痛みが出るのが特徴です。



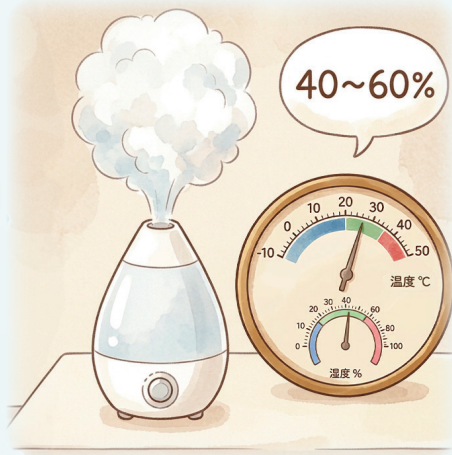
まも よぼう やくそく
みんなで守る予防の約束



みんなでできる！予防の3つの約束

① お部屋の空気をいれかえましょう

1時間に数回は窓を開けて換気をし、加湿器でお部屋の湿度を40～60%に保ちましょう。



② マスクと咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはマスクをするか、ティッシュや腕の内側で口と鼻をおおきましょう。



③ 帰ったら手洗い

お外から帰ったら、石けんを使って指の間や手首までしっかり洗しましょう。



さらに
くわしく！



詳しい情報については2次元コードからリーフレットをご確認ください。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/cmsfiles/contents/0000197/197526/infuenza.pdf>

SDGs未来都市
京都



京都市
CITY OF KYOTO

発行元 京都市保健福祉局
医療衛生推進室 衛生環境研究所
(TEL: 075-606-1723)
令和8年10月 京都市印刷物 第080671号