



インフルエンザにかからない!うつさない!

昨シーズンよりも3週間早く流行が始まっています!!

まずは、手洗いで予防を!

かかったらマスク等「せきエチケット」を心掛けましょう!!



① マメに「手洗い」しましょう!

手洗いがもっとも大切です。外出後や、せき・くしゃみなどを手で押さえたときは、すぐに手を洗いましょう。



② 人混みを避けましょう!

ウイルスを寄せつけないように、不要不急のときは、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

せきエチケット

(せきやくしゃみなどで、ウイルスが2~3m飛ぶと言われています。)

③ マメに「マスク」をしましょう!

せき・くしゃみなどの症状があるときは、正しくマスクをしましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。



④ 口と鼻をおおきましょう!

マスクがないときは、なるべく周りの人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで、口と鼻をしっかりおおきましょう。汚れたティッシュは、すぐに、ゴミ箱に捨てましょう。



◆「京都市こどもの感染症」に関するお問合せ先

○お近くの保健センター

○京都市保健福祉局 保健医療課 (TEL:075-222-4421 FAX:075-222-3416)

○京都市衛生環境研究所 管理課 (TEL:075-312-4942 FAX:075-311-3232)

京都市印刷物 第 262323 号

平成27年1月 発行

京都市衛生環境研究所



京都市

衛生環境研究所のホームページからもご覧になれます