

平成28年1月

京都市こどもの感染症

インフルエンザを予防しましょう!

インフルエンザが流行する時期になりました。重症化すると、まれに急性脳症や肺炎などになることがあります。

感染予防のために以下のことを心がけましょう!



感染予防のポイント



- ① 手洗いをしっかりしましょう。
- ② バランスの良い食事と十分な休養を取りましょう。
- ③ 部屋の窓を開けるなどして換気をこまめに行いましょう。
- ④ 加湿器などを使って部屋の湿度を適度(40%~60%)に保つように心がけましょう。
- ⑤ せきエチケットを徹底しましょう。



せきエチケット



- (1) せきやくしゃみなどが出るときは、マスクをしましょう。
- (2) マスクがないときは、周りの人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで、口と鼻をしっかりとおいましょう。
- (3) 汚れたティッシュは、すぐに、ゴミ箱に捨てましょう。

気になる症状があれば、早めに医療機関を受診してください。

京都市印刷物 第272308号 平成28年1月 発行 京都市衛生環境研究所 (TEL:075-312-4942 FAX:075-311-3232)

衛生環境研究所のホームページからご覧になれます 掲示期間:平成28年1月1日~1月31日



◆感染症に関するお問い合わせ

○お近くの保健センター(健康づくり推進課)

○保健医療課 (TEL:075-222-4244 FAX:075-222-3416)

