



インフルエンザに負けるな

予防注射だけに頼らないで自分で守ろう

1 番大切なこと 手洗い・うがい（食事の前と外から帰った時は必ず）

【手洗いの方法】

手のひら・手の甲・爪の中・手首・指の間を最低 30 秒は石鹸で洗い、その後でよく水で洗い流す。



【うがいの方法】

薬品を使用してもしなくても、のどの奥までしっかりと洗うつもりで 3 回程度うがいする。



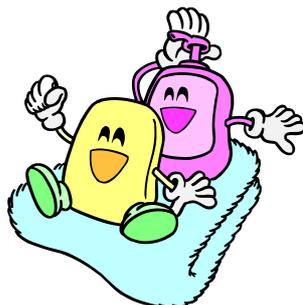
【タオルの使用方法】

インフルエンザ感染者・風邪を引いている者が使用したタオルは、他の者は絶対に使用しない。タオルは、一人一枚とする。

【マスクの使用方法】

マスクは、感染者が着用するべき物。マスクは、着用方法を間違えると全く無意味になるので要注意。

感染した人がマスクをする場合、鼻の部分に空白ができて空気が漏れたり、あごまでマスクがなかったりすると感染を拡大します。感染していない人も同じように空気が漏れないように着用することが大切です。



発行日：2009.10.25

新町スポーツクラブ

公認クラブマネジャー

小 出 利 一

（本職）

群馬大学医学部附属病院

医療サービス課長