

## 【家庭や自分でできる対策】

### (1) 感染しないために

- ① こまめな手洗いをしましょう。
- ② のどの奥の「ガラガラ」うがいもしましょう。

### (2) 感染をひろげないために

発熱など調子が悪いときは・・・

- ① 無理をせず仕事・学校をやすみましょう。
- ② 咳エチケットを心がけましょう。また、外出を控えるなど、家族や周囲の人への感染に注意してください。
- ③ 早めにお近くの診療所に相談・受診してください。受診する際には必ずマスクを着用し、感染防止に努めてください。

### (3) 重症化しないために

- ① 普段、病気をお持ちの方や、現在、妊娠されている方は、事前にかかりつけ医に相談しておきましょう。また、家族がインフルエンザに罹ったら、感染しないように気をつけましょう。
- ② インフルエンザに罹った方が、様子がおかしいと思ったら、かかりつけ医に相談してください。