

インフルエンザにご注意！

平成26年1月 保健管理・総合相談センター
保健管理部門

【インフルエンザの症状】

- **37.5℃以上**の突然の**発熱**、**咳**、**鼻水**、**関節痛**等
症状が出た場合はマスクをして医療機関を受診、
もしくは保健管理部門に相談してください。

体温計を
買いましょう

【インフルエンザと診断されたら】

- **発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過する**
まで出席停止(自宅療養です)



日常生活での予防



● 外出後は、こまめにうがいと手洗いをしましょう！

石けんやハンドソープを使い**15秒以上**、手のひらだけでなく、手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかりと。

● 人混みではマスク、咳、くしゃみには咳エチケット！

咳エチケット：人に向かって咳やくしゃみをしない。
とっさに出そうな時は周囲の人から顔をそらし、
ティッシュなどで口、鼻を覆います。

● 体調を整え、栄養と休息を十分にとりましょう！

過労や睡眠不足も体力を低下させてしまいます。

