

今年もインフルエンザの警戒が必要！ 日ごろから感染予防につとめましょう

「手洗い」、「マスク着用」、「咳エチケット」で予防しましょう！

正しい手洗いの方法



①流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲を伸ばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗います。

⑦その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルで良く拭き取って乾かします。

咳のエチケットのすすめ

- せきなどの症状があるときはマスクを着用しましょう。
- せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔を背けましょう。
- とっさのせき・くしゃみは手でなく、袖や上着の内側でおおきましょう。



インフルエンザにかかったな、と思ったら・・・

受診するときの注意

- 事前に電話などで連絡し、かかりつけ医を受診しましょう。とくに、慢性疾患など**基礎疾患がある方**、**妊娠している方**などは、受付時間、受診方法などを相談しましょう。
- 必ずマスクを着用して受診しましょう。

■もっと詳しい情報を知りたいときは・・・

東京都のインフルエンザ対策

東京都 インフルエンザ

検索

うつらない！

うつさない！

インフルエンザ対策チェック表

新型インフルエンザの発生に備え、流行前から必要な準備をしましょう。職場における、季節性インフルエンザを含めた対策をチェックして実行下さい。

職場におけるインフルエンザ対策のポイント		チェック欄
流行前から（通常時から）準備すること・行なうこと	職場内にマスク、手洗い用の石鹸・すり込み式アルコール製剤、消毒用アルコールなどを準備し管理している。	☐
	トイレ、手洗い場に石けん、ペーパータオル*を設置している（*あるいは従業員がタオルを共有せず、個人用タオルを使用している）	☐
	インフルエンザ（感染症）に関するパンフレットやポスターを従業員に示している	☐
	インフルエンザ（感染症）に関する情報の入手先（ホームページなど）を従業員に周知している	☐
	インフルエンザ流行前に、従業員のうち希望する者はワクチンを接種している	☐
	職場のインフルエンザ（感染症）対策責任者が決まっている	☐
	インフルエンザ（感染症）に関する報告・連絡体制（連絡網など）が決まっている	☐
	感染症に関する相談が必要になった場合に備えて、職場や自宅の最寄りの保健所の連絡先、場所を確認している	☐
	インフルエンザによる従業員の休業があっても、通常業務を継続できる方策を検討している	☐
	新型インフルエンザが発生した場合、あるいはインフルエンザ大流行期に、継続すべき業務を選定し、中断してもよい業務を検討している	☐
インフルエンザ流行期に特に 行なうこと	熱・咳・のどの痛みなどの症状がある時は、パート職員を含め、従業員が早めに受診できるよう配慮している	☐
	従業員は、こまめに石鹸と流水による手洗い（又はすりこみ式アルコール製剤による手指消毒）、うがいを行っている	☐
	従業員は咳エチケットの意味を理解し、咳が続くときはマスクをつけている。	☐
	電話機・カウンター・階段の手すり・ドアノブ、エレベーターの昇降表示板等、多くの人が触れる場所を、少なくとも1日1回消毒（消毒用アルコールなど）している	☐
	定期的に室内換気を行っている	☐
	職場の湿度を40～60%に保っている	☐

○インフルエンザに関する情報は、下記ホームページから入手できます

東京都のインフルエンザ情報（東京都感染症情報センター）

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/index.html>

インフルエンザ対策（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/index.html>

〔全国保健所長会 HP / 特別区保健所長会 新型インフルエンザ対策のページ〕

<http://www.phcd.jp/blok-bukai/tokubetuku/pandemicflu.html>

（ホテル・飲食業等向けのチラシが掲載されています）