

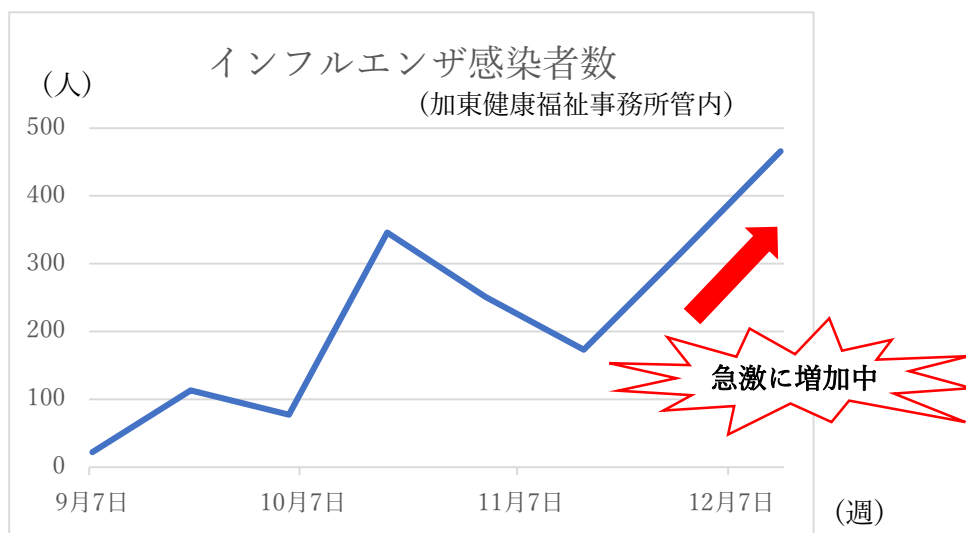
インフルエンザが流行しています

予防対策が大切です！



感染状況

10月に一度インフルエンザが流行しその後感染者数は減少していましたが、12月に入り急激に感染者数が増えています。



(参考：兵庫県感染症情報センター)

感染経路

インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。

感染予防

- 規則正しい生活（十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動）
- こまめな部屋の換気、適切な湿度(50～60%)を保つ
- 手洗い（指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。）
- 咳エチケット（マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口を覆いましょう。）
- 人混みや繁華街への外出を控える

