

# インフルエンザを予防しよう！

☆流行の時期は？

インフルエンザは12月から3月頃に流行します

☆どうやって感染するの？

インフルエンザにかかっている人の咳・くしゃみ等のしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。

## ☆予防のポイント☆

うつらない うつさない 広げない ために！

- 1 日頃の健康管理が大事！ 栄養・休養を十分に
- 2 人混みを避けよう
- 3 加湿・換気をしっかりと
- 4 咳エチケット！ マスクをつける
- 5 予防接種で重症化を予防しよう
- 6 せっけんで手を洗おう

咳エチケットには  
「不織布マスク」が最適！



今冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の可能性が高いと言われています。季節性インフルエンザ予防接種の接種を希望する方は、なるべく早めの接種をお願いします。

【問い合わせ先】

姫路市保健所 予防課

電話 079-289-1721

FAX 079-289-0210

※本ポスターは保健所ホームページからダウンロードできます

保健所インフルエンザ

検索

