

予防に優る対策なし！

## ★★ インフルエンザから身を守ろう ★★

### ② 感染を広げないために「せきエチケット」

#### ① 突然、せきやくしゃみが出そうになった！

周囲の人から離れてティッシュなどで口と鼻を覆う

#### ② 混雑していてほかの人から遠ざかれない！ティッシュなどが無い！

できるだけ顔を背けて上着などで口と鼻を覆う

#### ③ 頻繁にせきやくしゃみが出て、呼吸器感染症が疑われるとき

不織布製のマスクを正しく着用する

- ・上側にあるワイヤーを鼻のラインに沿ってフィットさせましょう
- ・マスクを上下に伸ばして、下のフチをあごの下までかぶせましょう

#### ④ 熱が下がり、症状が治まってきたとき

インフルエンザの場合、一般的に、発症後3～7日間はほかの人に感染させる可能性があるといわれています。

発症後7日間は、熱が下がっても、せきなどの呼吸器症状がある場合はマスクをして、ほかの人に感染させるのを防ぎましょう。

### ★ 予防のためのマスクの着用は効果あり？

ウイルスに感染していない人がマスクを着用することで、インフルエンザ感染を予防できるかについては、その予防効果が十分に実証されているわけではありません。ただし、感染者がマスクを着用することで、ほかの人への感染が抑えられることについては、一定の効果が示されています。

子供の看病をする親など、感染者と濃密に接触する人や、重症化の恐れのある人以外、単なる予防のためだけにマスクをする必要はなさそうです。