

参考資料 1-1 (共通)	H21. 9. 29 (午前・午後)
障害福祉サービス等の取扱い に係る事業者説明会	
千葉市障害者自立支援課	

## 市民の方へ～インフルエンザ流行期に注意したいこと～

☆**新型インフルエンザの感染予防対策は、通常の季節性インフルエンザの予防対策と同様です。**

### 1 帰宅時のうがい、手洗い

うがい、手洗いは、かぜの予防と併せておすすめします。

### 2 外出時のマスクの利用

インフルエンザにかかっている人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染するため、マスクの着用が有効です。

また、インフルエンザにかかってしまった方で、咳やくしゃみなどの症状のある方は特に、周囲への感染拡大を防止する意味から、マスクの着用が推奨されます。

### 3 人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢者や慢性疾患を持っている人は、感染したときに重症化する可能性が高くなります。

### 4 室内では、加湿器などを使ったりして適度な湿度(50～60%)を保つ

空気が乾燥すると、咽頭粘膜のウイルス粒子に対する物理的な防御機能が低下するため、インフルエンザに感染しやすくなります。

### 5 十分な睡眠及び休養をとり、バランスのよい食事をとること

日頃から、自己の免疫力を高めておくことも重要な予防策の一つです。