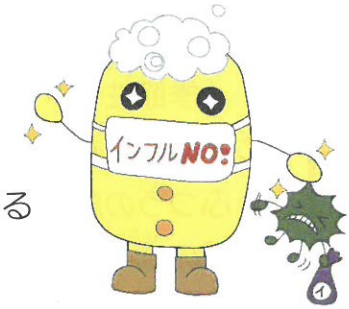
# インフルエンザを予防しよう！

**－インフルエンザは冬期に流行します－**

## インフルエンザ対策の基本

**マスクをして、手あらいをしっかりしよう！！**




大阪府インフルエンザ対策
マスコットキャラクター
「マウテ君」

インフルエンザを予防するために、予防接種や消毒用アルコールによる手の消毒のほか、体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

また、普段から手あらいを心がけ、症状に応じて、マスクをするなど、せきエチケットを行いましょう！

## ◆◇ マスクをしよう！ ◇◆

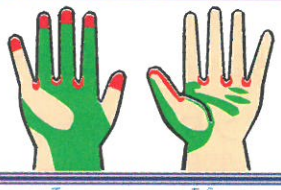
**せき・くしゃみのあるときは**

せきエチケットを心がけましょう！

◎マスクをする
◎口と鼻をティッシュでおおう
◎周りの人から顔をそむける
※せきやくしゃみの際にマスクがない場合は、
腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない

## ◆◇ 手あらいをしよう！ ◇◆

ウイルスをしっかり洗い流しましょう
手あらいは「ハッピーバースデー」を
2回歌うくらいの時間をかけてね



汚れが残りやすいところ
汚れがやや残りやすいところ

**1 手を水でぬらす**

**2 せっけんを泡立てる**

**3 手のひらを洗う**

**4 手の甲を洗う**

**5 指の間を洗う**

**6 指先、爪の間を洗う**

**7 手首を洗う**

**8 清潔なタオルでふく**

**消毒用アルコールを手にかけて、20秒間手全体にすり込む！**
**ふりかけるだけじゃダメ！**