

# 家庭でできる！！

## 新型インフルエンザ対策

### 1. 情報収集

厚生労働省や西宮市から提供される最新情報を得て、落ち着いて行動しましょう。

厚生労働省ホームページ：<http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

兵庫県ホームページ：<http://web.pref.hyogo.jp/>

西宮市ホームページ：<http://www.nishi.or.jp/>

### 2. 手洗い・うがい

外出後は石けんで15秒以上手洗いし、流水で流しましょう。うがいも忘れずに。



### 3. マスクの着用



市販の使い捨てマスクでOKです。

マスクの着用により、ほかの人への感染を防ぐ効果があります。

マスクをしていない時、咳・くしゃみをする場合は、ティッシュ等で口と鼻をおおきましょう（咳エチケット）。

### 4. 休養とバランスの良い食事

体力、抵抗力を高めておきましょう。



豚肉やその加工品を食べることによって感染することはありません。加熱調理によってインフルエンザウイルスは死滅します。

万が一に備えて

新型インフルエンザが国内で流行した場合に備えて、少なくとも2週間分程度の長期保存食、医薬品、日用品などを備蓄しておきましょう。天災への備えにもなります。

西宮市保健所