

かてい  
家庭でできる！！

しんがたいんふるえんざたいさく  
新型インフルエンザ対策

じょうほうしゅうしゅう  
1. 情報収集

こうせいるどうしゅう にのみやし ていきょう さいしんじょうほう え あっ つ こうどう  
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。

こうせいるどうしゅう ほ - む ペ - じ  
厚生労働省ホームページ：<http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>

ひょうごけん ほ - む ペ - じ  
兵庫県ホームページ：<http://web.pref.hyogo.jp/>

にのみやし ほ - む ペ - じ  
西宮市ホームページ：<http://www.nishi.or.jp/>

てあら  
2. 手洗い・うがい

がいしゅつご せつ びょういじょうてあら りゅうすい なが  
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。



ますく ちゃくよう  
3. マスクの着用



しはん つか す  
市販の使い捨てマスクでOK  
です。

ますく ちゃくよう ひと かんせん ぶせ こうか  
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。

ますく をしてない時、とき せき ばあい  
マスクをしていない時、咳・くしゃみをする場合は、  
ていっしゅなど くち はな  
ティッシュ等で口と鼻をおおきましょう（咳エチケット）。

きゅうよう ばらんす よ しょくじ  
4. 休養とバランスの良い食事

たいりょく ていこうりょく たか  
体力、抵抗力を高めておきましょう。

ぶたにく かこうひん た かんせん  
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。

かねつちょうり いんふるえんざういす しめつ  
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。



まん いち そな  
万が一に備えて

しんがたいんふるえんざ が国内で流行した場合に備えて、少なくとも2週間分  
ていど ちょうきほぞんしょく いやくひん にちようひん びちく てんさい  
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  
そな  
備えにもなります。

にのみやしほけんしょ  
西宮市保健所