

# 備えよう！ 新型インフルエンザ

## 道民の皆様へのお願い

新型インフルエンザの予防対策には、通常のインフルエンザ対策と同様の次の手法があります。

①うがい・手洗い・マスクの励行、②十分な栄養や睡眠により、体力や免疫力を高め、感染しにくい状態に保つ、③通常のインフルエンザワクチンの予防接種を受けておく、④外出時等の「咳エチケット」の励行  
また、国では、発生に備えて食糧や日用品などを備蓄しておくことを勧めています。道としては、誰でもできるこれらの対策を普及していくことが重要と考えています。

## オフィス、学校、公共交通機関の中では、「咳エチケット」を！

あ、その咳、そのくしゃみ ～咳エチケットしてますか？～

「咳エチケット」とは  
～周囲の人にうつさないような思いやりと心がけ～

人にうつさないマナー  
道民の新習慣！

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、（可能であれば）1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐごみ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

マスクをしないと、1回の咳で5万個、1回のくしゃみで10万個のウイルスが飛び散ると言われています。