

# 新型インフルエンザの予防 日常生活上の注意点

---

～糖尿病患者・透析者・妊婦さん向け～

## ○外出を控えましょう

新型インフルエンザの感染を避けるため、必要時以外の外出は避けましょう。

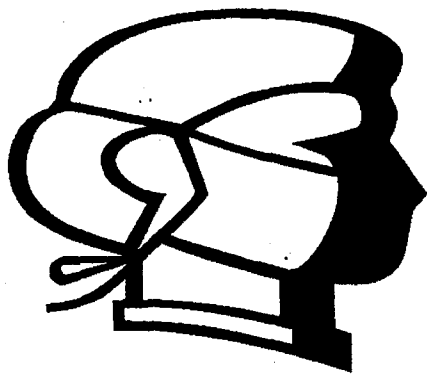




## ○マスクを着用しましょう

---

外出や人の多い場所に出向く時には予防のために…



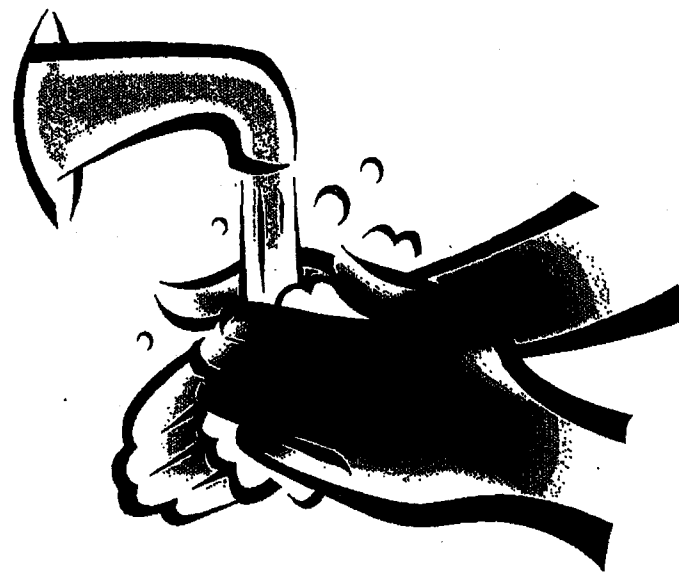
マスクを着用しましょう。

ガーゼではなく、不織布の方がウィルス対策には効果的です。

# ○手洗い・うがいをしましょう

---

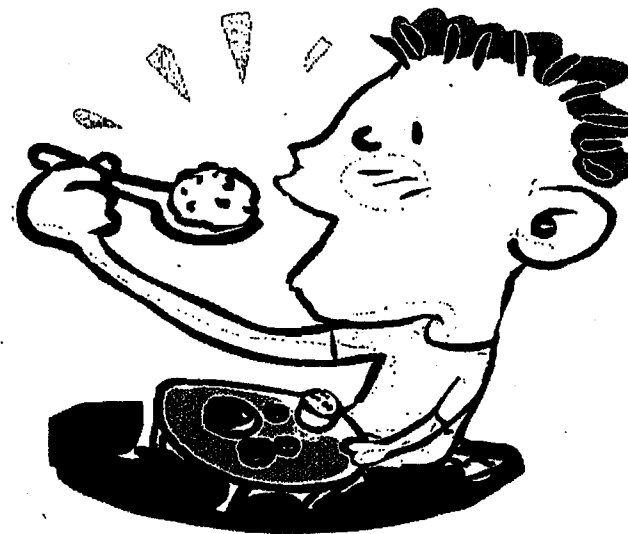
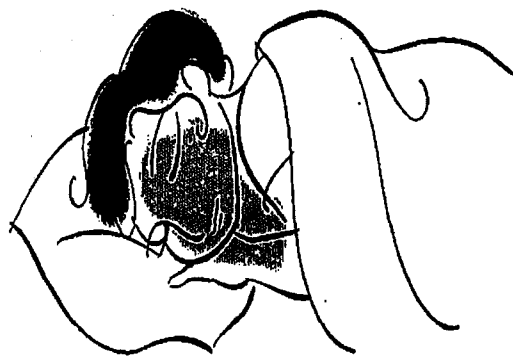
外出や人と接触した後は、すぐに手洗い・うがいをしましょう。手洗いは指先、指の間～手首まで念入りに！



# ○栄養・睡眠を十分にとりましょう

---

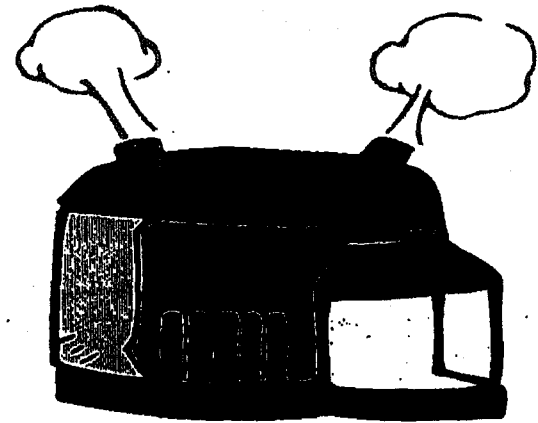
バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつけましょう。



## ○適度な室内環境を保ちましょう

---

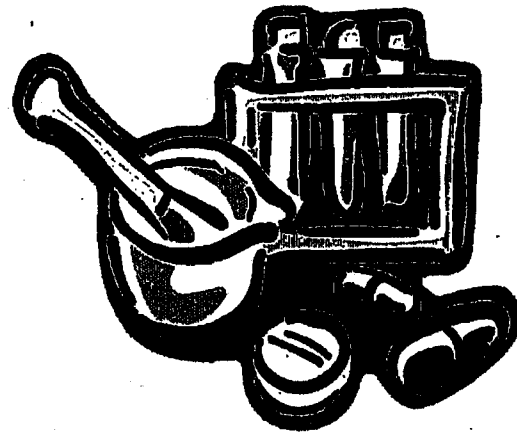
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂うので、加湿器などで室内の適度な環境を保ちましょう。また、複数の人が触れる場所は、適宜拭き掃除をしましょう。



# ○薬の処方はかかりつけ医と あらかじめ相談しておきましょう

---

感染が拡大した場合に備えて、日頃使用しているお薬の処方について、かかりつけ医へ相談しておきましょう。



# ○体調不良時の相談先を確認しておきましょう

---

自分の体調の変化に気を配りましょう。  
また、体調不良(発熱など)時はかかりつけ医にスムーズに連絡・相談ができるよう、事前に確認しておきましょう。

