



インフルエンザは食品から感染することはありません。豚肉や豚の加工品から体内に入ることはないのをご安心下さい。

## インフルエンザ対策に！！

→豚由来のインフルエンザの世界的な流行が危ぶまれていますが、インフルエンザの感染ルートは**1:感染した豚との接触感染**（現在の日本では可能性は低い）、**2:ウイルスに触った手などで、口・鼻・目などを触っての間接感染**、**3:人から人への飛まつ感染**の3つが考えられます。

### ① 手を洗いましょう！！

間接感染の予防に！

→20秒以上の手洗いが励行されています！医療機関などで行われている一般的な手洗いをご紹介します。↓

1:手指を流水で濡らし、石鹸または消毒剤を手のひらに取ります。

2:手のひらを擦り、よく泡立てます。3:指の間をよく洗います。4:手の甲を、もう一方の手のひらで擦ります。



5:親指を、もう片方の拳の親指を包み込むように擦ります。7:手首を洗います。  
で擦り、爪もよく洗います。



8:流水でよく洗い流し、清潔なタオルやペーパーで拭きます。

### どうして手洗いが有効なの??

→ウイルスや細菌は脂質性の膜を自身の外壁に持っており、石鹸などの界面活性剤は油分の相互作用でウイルスや細菌を洗い流す力が增强すると考えられています。また、エタノールなどのアルコール消毒はこの脂質性の膜を破壊するためウイルスや細菌の感染力を弱める。もしくは無くすことができると言われています。

### ② うがいをしましょう！！

飛まつ感染の予防に！

→インフルエンザは飛まつ感染と言って、口腔や鼻腔から侵入します。人の多い場所に行った後には口腔内を洗浄し、ウイルスを追い出しましょう！（ちなみに京都大の研究では水だけで効果があるとされています）

1:適量の水を口に含み、フクフク口腔内を洗浄し、水を出します。

2:また、適量の水を含み、ガラガラと咽頭部を洗浄します。

うがい薬はお好みで…。フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするのがポイントです！！



豚由来のインフルエンザも対策は普通のインフルエンザと変わりません。まずは基本のインフルエンザ予防を心掛けましょう！

咳エチケットもお忘れなく……。

1:咳・くしゃみがある場合には必ずマスクをする。

2:咳・くしゃみをする時にはちり紙などで顔を覆い、周囲に飛び散らないようにする。

3:鼻をかんだ後などは必ず手洗いをする。