



平成31年4月採用 嘱託職員募集……4面
3月15日(金)まで
市民税・都民税の申告を受付中……4面
家電製品は正しくリサイクル……8面



マスクで守る みんなの健康

風邪やインフルエンザは、ウイルスなどの病原体を吸い込むことなどで感染が広がっていきます。せきやくしゃみが出はじめ、風邪かなと思ったら、エチケットとしてマスクを正しく着用し、人にうつさないよう心がけましょう。
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

マスクで変わる…かも 家族の態度と健康

マスクをしないと…

うわあ…

うつつちゃうからあまり近づかないようにしよう

そっだね

マスクをしていると…

お父さん、なぜかな、大丈夫かな

心配だね

みんな優しいなあ

早く元気になってね

休んでね

マスクは周りの人への思いやり

病気の予防にマスクを使うのはなぜ

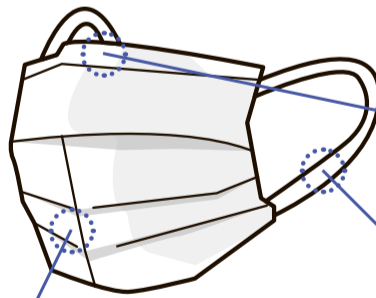
ウイルスそのものは普通のマスクの網目よりずっと小さいので、マスクだけですべての感染症を防ぐことはできません。一方、せきやくしゃみ

などによって飛び散るウイルスを含んだ飛沫はマスクを通れないので、マスクは飛沫による感染の予防に効果があります。また、ウイルスは湿度が高いと生存期間が短くなり、口元の加湿の点でも予防に効果があります。



マスクを効果的に使うには

風邪やインフルエンザなどの予防に身近なマスク。正しく使えば感染予防に大きな効果があります。



◆折り目のついたマスクはしっかり開いて使用する

ひだ状の折り目を開いて、鼻からあごまですき間ができないように覆います

◆すき間なくマスクを鼻に合わせる

鼻の部分に折り目をつけて、鼻の形に合わせます。鼻とマスクとの間にすき間ができないように気をつけましょう



◆外すときは耳ひもを持つ

マスクは毎日新しいものに交換しましょう。マスクを外すときは、耳ひもを持って外します。マスクの表面にはウイルスがついている可能性があるため、触らないようにしましょう。



保健師からのアドバイス

◆家族みんなで感染予防を

特にインフルエンザなどは感染力が強いため、家族の一人ひとりが気をつけて対策に取り組むことが大切です。せきやくしゃみが出るときにマスクを持っていない場合は、ティッシュや二の腕の内側などで口や鼻を覆い、ほかの人から顔をそむけて、1メートル以上離れるようにしましょう。



感染症の予防は3面を見てね

