

インフルエンザに 注意しましょう

保健管理センター

＋ 予防策

流行前のワクチン接種



ワクチンには感染後に発病を低減させる効果と、かかった場合の重症化を防ぐのに有効です。

外出後の手洗い



流水・石鹸による手洗いは手指についたインフルエンザウイルスを除去するのに効果的です。また、アルコールによる消毒も効果があります。

十分な休養とバランスのとれた食事



体の抵抗力を高めるために、十分な休養をバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心掛けましょう。

適度な湿度の保持



空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。室内は適切（50～60％）な湿度を保ちましょう。

飛沫対策としての咳エチケット



咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをするようにしましょう。また、くしゃみ等を手で押さえた場合は手洗いも忘れずに。

＋ もしもかかってしまったら・・・

早めに休養し登校は控えましょう。

外出する必要がある場合には不織布製マスクを着用しましょう。

授業の欠席については「感染症登校許可証明書」に医療機関で証明をもらい、登校が可能になったら保健管理センターに持参してください。

用紙は保健管理センターのHPからダウンロードできます。

<http://www.otaru-uc.ac.jp/hgaku1/hoken/>

【問合せ先 保健管理センター TEL0134-27-5266】