

予防接種を  
受けましょう

インフルエンザは深刻な病気を引き起こすおそれがあります。予防接種はご自身とご家族を守るための一番の方法です。



咳やくしゃみをするときは口と鼻を覆うようにしてください

咳やくしゃみをするときは袖またはティッシュで口と鼻を覆うようにしてください。使用済みのティッシュはゴミ箱に捨て、手を洗ってください。

# インフルエンザと闘おう

あなたが  
感染源かも  
しれません



手を洗いましょ

石鹸とぬるま湯で手を洗うか手指消毒アルコールジェルを使用してください。



目、鼻、口にはさわらないでください。

インフルエンザウイルスに汚染されたモノの表面にさわった後に目、鼻、口に触るとインフルエンザにかかる可能性があります。



インフルエンザにかかったら自宅で安静にしてください

インフルエンザに感染するとウイルスはどこに行くにもついてまわります。自宅で安静にするか必要に応じて医師の診察を受けてください。



詳しくは「2-1-1」まで電話するかホームページ [www.hawaii.gov/health](http://www.hawaii.gov/health) をご覧ください。