感染症情報ポスター　令和８年度第２号



例年より早くインフルエンザが流行開始！

インフルエンザ対策のポイント



1　こまめな手洗い

石鹸と流水で、こまめに手を洗いましょう。

手洗いが難しい場合はアルコール消毒を。



2　十分な換気と適切な湿度管理

窓を開けて十分な換気をしましょう。

加湿器等で適切な湿度（50%～60%）を保ちましょう。

3 十分な休息と栄養を

十分な休養をとり、バランスのとれた食事と

適切な水分補給に努めることが大切です







4　咳エチケットの実施

くしゃみや咳があるときは、マスクをしましょう。マスクがない時は、ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。

5　ワクチン接種の検討

小児と高齢者には、インフルエンザ予防接種の無償接種を実施しています。

詳しくは区のホームページをご覧ください。

小児のインフルエンザワクチンについて→

高齢者のインフルエンザワクチンについて→

今後新たな情報や知見により、内容が変更する可能性があります。
適宜最新の情報をご確認ください。

＜問合せ先＞　感染症対策について　：保健予防課 感染症予防係　TEL:03-3802-4243（直通）
ワクチン接種について：健康推進課 予防接種係　TEL:03-3802-3574（直通）

区内の最新情報はこちら

ポスター掲載期間：令和８年９月２８日～令和８年１１月３０日