

# Protect yourself and others from the flu virus

## インフルエンザを予防しましょう



# インフルエンザウイルスの感染経路は？

## 飛沫(ひまつ)感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。



咳やくしゃみが直接人にかからないように、マスク着用、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う等の「咳エチケット」を意識しましょう！



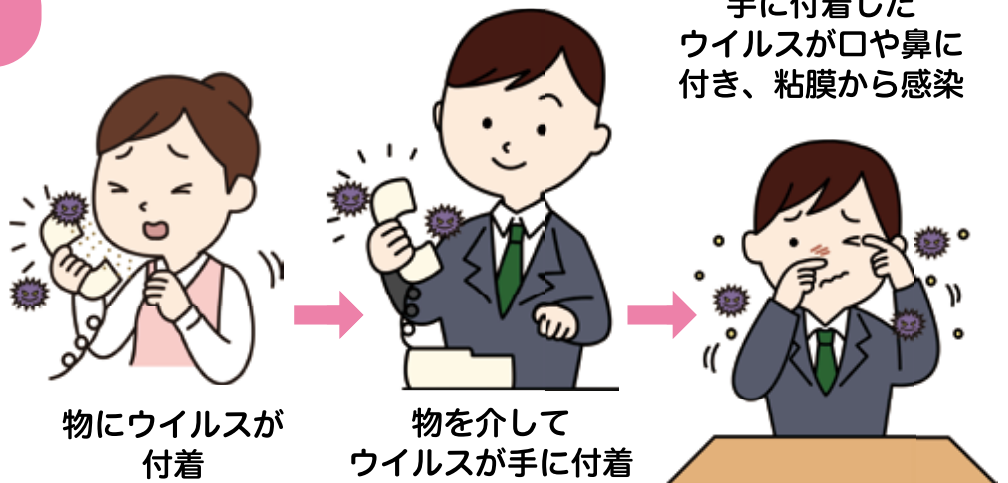
飛沫は1~2m 飛散

## 接 触 感 染

飛び散ったウイルスが間接的に手から口や鼻に付くことによる感染です。



接触感染の予防には、「手洗い」が効果的です！



## 家庭や職場、みんなで予防をしましょう

東京都のホームページでは、インフルエンザの詳しい情報や正しい手洗いの方法をわかりやすく解説する動画等をご覧ください。

家庭や職場でのインフルエンザ予防にお役立てください。

★東京都ホームページ

インフルエンザ 東京都の対策

検索



★スマートフォン用情報サイト →

