

# あなたが 家族が

## インフルエンザにかかったかなと思ったら…

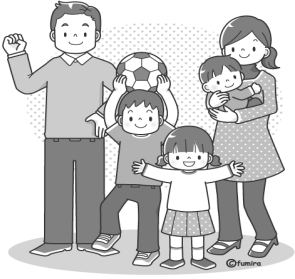
かかった人は…



- ☆水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- ☆咳がでていたらマスクをしましょう。
- ☆熱が下がった後も2日間は自宅で療養しましょう。

家族は…

- ☆家族全員がこまめにせっけんでの手洗い・うがいをしましょう。
- ☆タオルなどの共有はやめましょう。
- ☆十分な栄養と休養で抵抗力をつけましょう。



# あなたが 家族が

## 感染力の強いノロウイルスにかかったら 嘔吐したもののや便の処理を適切に

かかった人は…



- ☆水分補給をして脱水にならないようにきをつけましょう。
- ☆十分な睡眠をとって休養しましょう。

家族は…

- ☆家族全員がこまめにせっけんでの手洗い・うがいをしましょう。
- ☆タオルなどの共有はやめましょう。
- ☆十分な栄養と休養でうつらない抵抗力をつけましょう。



## 嘔吐したものの処理の仕方 (便がついた場合も同じ)

### ☆使い捨ての手袋とマスクをつけて処理する。

○床が汚れたとき

- ①布やペーパータオルで拭き取る。
- ②嘔吐したところを消毒液(※)を染み込ませた布等で覆う。
- ③①と②で使用したものをビニール袋に入れて処分する。
- ④しっかり手洗いをする。

○服が汚れたとき ◎消毒液(※)に1時間程度つける。

※消毒液…ハイターなどの塩素系漂白剤を0.1%に希釈したもの  
なお、下痢症状のある人がいる場合、発症後3週間程度はウイルスが排泄される。そのため、その間は上記の消毒を場合によっては行い、トイレのドアノブなども消毒する。