

インフルエンザを**予防**しましょう

インフルエンザの感染経路は「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」です

「飛沫感染」とは 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感染です。

「接触感染」とは 飛び散ったウイルスが、間接的に手から口や鼻に付く感染です。

手洗いは接触感染予防に効果的です。
外出先からの帰宅時などしっかり手を洗いましょう!

咳やくしゃみが直接人にかからないように、**咳エチケット**を意識しましょう!



食事と睡眠

を十分にとりましょう



咳エチケットとは

- 咳やくしゃみが出ている間はマスクをしましょう!
- 咳やくしゃみをする時はティッシュや腕の内側で口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう!
- 鼻汁・痰など含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう!

注意

高齢者の方は症状が重くなりやすいため、より注意が必要です。
日頃から予防を心がけましょう。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

たいとうメールマガジン

“高齢者見守りメールマガジン” 配信中!

「高齢者見守りメールマガジン」とは、認知症等で行方不明になった高齢者の早期発見・早期保護・事故防止を目的とし、事前にメール配信登録された方に行方不明者の情報をメールで配信し、可能な範囲で捜索に協力していただくものです。

また、認知症や見守りに関する研修や講座、認知症カフェ等の開催のお知らせなども配信します。



▲QRコード



メールマガジンの
登録をお願い
いたします!

登録方法

左記のQRコードを読み取り、ご自分のメールアドレスを登録してください。
区公式ホームページの「たいとうメールマガジン」からも登録いただけます。

認知症についての相談を実施しています

① 認知症高齢者(物忘れ)の専門相談(予約制)

おおむね65歳以上の方の認知症に関する症状・治療など、精神科医師が相談に応じます。

相談日 毎月第2・第4金曜日

時間 午後2時から午後4時(お一人30分程度)

② 認知症高齢者を介護する家族のための介護・ こころのケア相談(予約制)

ご家族の方の日常生活の悩みや介護方法など、臨床心理士が相談に応じます。

相談日 毎月第1・第3水曜日

時間 午後2時から午後4時(お一人50分程度)



お問合せ・ご予約先 台東区役所 介護予防・地域支援課 ☎03(5246)1225