

鳥インフルエンザの予防について

●鳥インフルエンザウイルスは、通常はヒトに感染しませんが、感染したトリに触れる等、濃厚接触をした場合などにきわめて稀にヒトに感染することがあります。

●弱った鳥や死んだ鳥にさわったり、鳥の糞が舞い上がっている場所で、ホコリを吸い込まないようにしましょう。
外出先から帰ったらせっけんで手を洗うなど、日常的な感染症予防を心がけましょう。

●インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- 1) 季節性インフルエンザワクチンの接種をしましょう
- 2) 飛沫感染対策として、マスクなどの咳エチケットをしましょう
- 3) 外出後には、流水・石鹸による手洗いをしましょう
- 4) 乾燥した室内では適度な湿度（50～60%）を保つことも効果的です
- 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養をとりましょう
- 6) 人混みや繁華街への外出を控えましょう

●具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。