

## 📷 幌延町 長寿まつり

📎 町内の長寿の皆さんをお祝いする長寿まつりが、今年も幌延町公民館で開かれました。

年に一度、町内の高齢者の方々が一堂に会するおまつりで、参加した皆さんはお互いの近況などを報告しあい、和やかに歓談していました。



# 備えよう！ 新型インフルエンザ

### < 町民の皆様へのお願い >

新型インフルエンザによる健康被害を最小限にするために、以下のことに努めてください。

- ① うがい・手洗い（図1参照）マスクの励行
- ② 十分な休養や睡眠により、体力や免疫力を高め、感染しにくい状態を保つ
- ③ ワクチンの接種（優先順位が検討されています。国からの指針にご注意ください）
- ④ 外出時の咳エチケット（図2参照）
- ⑤ 食料や日用品の備蓄（家族中が感染してしまう場合に備えましょう）
- ⑥ 発熱・筋肉痛・関節痛・下痢・腹痛などの症状があった場合には、まず医療機関に電話をしてから受診をするようにしましょう

#### 正しい手洗いの方法（図1）

ウイルスは手から口や鼻に侵入します。せっけんやハンドソープをつけ、洗うときは指輪や時計をはずし、洗い残し（親指のつけね、手首、指のつけねなど）に注意しましょう。	①  手のひらでせっけんを泡立てます。	②  手の甲もこすって洗います。	
	③  指を1本ずつていねいに洗います。	④  両手をもむようにして指の間を洗います。	⑤  爪の間を洗います。
	⑥  手首を片方ずつ洗います。	⑦  せっけんが残らないように、しっかりと洗い流しましょう。	⑧  清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふきとります。

#### 咳・くしゃみをするとき（図2）

咳やくしゃみが出るときは、マスクをします。マスクがないときはハンカチやティッシュで口と鼻をおさえます。おさえるものがないときは、自分の腕の内側に口や鼻をあてて咳やくしゃみが飛び散らないようにします。また、使用済みのティッシュはすぐにごみ容器に捨てて、その後すぐに手洗いをしましょう。



咳やくしゃみをするときは周囲の人から顔をそらえましょう。

誰でもできるこれらのことを、心がけてください。