

## 湖北のみんなで予防 インフルエンザ

### ポイント

- 1に しっかり手洗い  
帰宅時や鼻をかんだ後も手洗い  
どんな時でもまず手洗い
- 2に きちんとマスク  
咳が出ている時は必ずマスク
- 3に 鼻をさわらない



ワクチン  
接種もね

手洗いは感染症の  
予防の基本



## 冬のお風呂は要注意！！

湖北消防本部調べでは

平成26年冬には10名の方が命に係わる入浴事故を起こしています。



こんな時は入浴しないで！

- ・ 体調が悪い時
- ・ お酒を飲んでから
- ・ 食べてすぐ  
(30分～1時間以内)
- ・ 血圧降下剤、安定剤、睡眠薬服用後
- ・ 早朝の入浴  
(シャワーだけにとどめましょう)



(山形県ホームページより)