

保健師だより

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる病気で、感染力が強く、毎年大きな流行を起こします。インフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月ごろまで続きます。

主な症状 1～4日間の潜伏期間を経て、突然38℃以上の高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが現れ、鼻水・咳などの症状がこれに続きます。高齢者や幼児などは、重症化することもあり危険です。



予防法と注意点

●流行前に予防接種をしましょう

予防接種は、感染しても発症する可能性を減らし、発症した場合でも重症化を予防する効果があります。予防接種を受けてから効果が出るまでは約2週間、持続効果は5か月間とされています。

高齢者を対象に、令和2年1月31日まで、インフルエンザ予防接種の助成を行っています。

詳しくは広報10月1日号をご覧ください。

●手洗いをしましょう

手洗いで、インフルエンザウイルスを除去できます。また、アルコール製剤による消毒も効果があります。公共施設や医療機関などに、アルコール製剤が設置されている場合は使用しましょう。

●適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、インフルエンザの感染性が高まります。加湿器などで湿度(50～60%)を保ちましょう。またマスクでの乾燥を防ぎましょう。



正しい手洗い



●人混みや繁華街への外出を控えましょう

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、妊婦などは、人混みや繁華街への外出を控えましょう。外出する場合は、マスク(不織布製のもの)を着用しましょう。

●十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう

体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。



“咳エチケット”をしましょう

周囲の人に感染を広げないため、咳エチケットを心がけましょう。

- マスクをしましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにしましょう
- ティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。また、手で覆ってくしゃみをした場合は、すぐに手洗いをしましょう
- 上着の内側や袖(そで)で口と鼻を覆いましょう



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除く)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666