

インフルエンザの 予防をしましょう

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月から12月上旬にかけて始まり、3月ごろまで続きます。



主な症状 38℃以上の高熱、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛・関節痛が出現し、咳・鼻水などの症状が続きます。

昨年のインフルエンザ

昨年は、例年の1000分の1程度の感染者数であり、感染の拡大は起こりませんでした。新型コロナと同時に感染した人もいました。今年も予防が必要です。

インフルエンザの症状は新型コロナウイルス感染症と区別がつかません。受診の際は、電話で医療機関に確認をしたうえで医師の指示に従いましょう。

インフルエンザの予防法

毎日の生活で継続して感染予防を行いましょう。感染症にかからないため、広めないために一人ひとりの行動が大切です。

流行前の予防接種



インフルエンザが
流行する前に！



予防接種の効果は、接種後2週間から約5か月間持続します。流行前に接種し、感染・重症化を予防しましょう。新型コロナワクチンとの接種間隔に注意しましょう。

適度な湿度

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで湿度を50～60%に保ちましょう。

休養と食事

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



手洗い

温水で30秒、爪の間や親指、手首まで洗い、アルコール製剤による手の消毒も行いましょう。



マスク

マスクは飛沫、接触感染を予防するために効果的です。マスクは鼻と口の両方を確実に覆うように着用しましょう。

外出自粛

やむを得ず外出する場合は、必ずマスクを着用しましょう。



問 健康課健康推進係 ☎72-6666

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～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)