

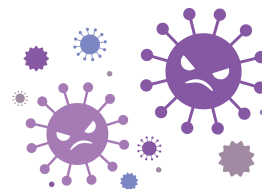
健康だより

3シーズンぶりの
インフルエンザ
流行に注意！

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

インフルエンザの流行は、昨年と一昨年はみられませんでした。しかし今年、オーストラリアでは、例年以上のインフルエンザ流行が報告され、日本でも同様の流行が起こる可能性が高くなっています。2年間流行がなかったことで、抗体を持つ人が少なくなっている(特に小さい子ども)ため、インフルエンザが流行すれば、死亡者や重症者が増えるおそれがあります。

今年、流行が予測されているA香港型は、死亡や入院の増加が考えられるので特に警戒が必要です。また、新型コロナウイルス感染症と時期を同じくして流行すれば、医療機関のひっ迫も心配されます。



インフルエンザとは

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、感染力が強く大きな流行を起こします。流行は、例年12月から3月ごろまで続きます。

主な症状は、発熱・頭痛・全身の倦怠感・咳・鼻水などです。新型コロナウイルス感染症と区別がつかえません。受診の際は、まずかかりつけ医などに電話し、医師の指示に従いましょう。

インフルエンザの感染対策

予防接種を受けましょう

感染・重症化予防のために予防接種を受けましょう。効果は接種後2週間から約5か月間持続します。



65歳以上の人は
13ページを
ご覧ください。

手洗い・マスクを徹底しましょう

手を洗うときは、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消毒も行いましょう。

マスクは飛沫や接触感染を予防できます。鼻と口の両方を確実に覆い着用しましょう。



栄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に、十分な休養とバランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。



人混みへの外出を控えましょう

なるべく人が多い場所へ行かないようにしましょう。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。

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に感染しやすくなります。加湿器などで湿度を50~60%に保ちましょう。



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。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月~金曜日 9時~11時 / 13時~16時(あすてらす休館日を除く)