



「まだ大丈夫」が危ない！ インフルエンザ対策は 早めがおすすめです



朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。今年は例年よりも早くインフルエンザの流行シーズンを迎えており、現時点ですでに流行しています。

「自分の周りではまだ流行していないから大丈夫」「毎年かからないから平気」と思っていませんか。インフルエンザは、発熱や咳、のどの痛みなどの症状が現れ、重症化すると肺炎などを引き起こすこともあります。特に高齢者や乳幼児、持病のある人は重症化するリスクが高いため、注意が必要です。

感染予防のポイント

手洗い・アルコール消毒を習慣にしましょう

外出後や食事前は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。指先や親指、手首まで意識して洗うことが大切です。また、こまめにアルコール消毒も行いましょう。

十分な睡眠とバランスの良い食事をとりましょう

規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない体をつくりましょう。

こまめな換気を心がけましょう

窓を開けるなどして、室内の空気を入れ替えましょう。

咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用するなど、口や鼻を覆うようにしましょう。



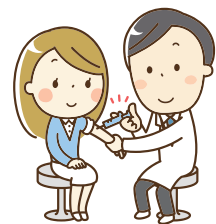
予防接種を検討しましょう

インフルエンザ予防接種は、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。接種後すぐに効果が表れるわけではないため、流行前の接種がおすすめです。

接種後約2週間で
効果が期待できます。

5～6か月間は効果が持続します。
例：10月に接種した場合、翌年3月頃まで

発熱や咳などの症状がある場合は無理をせず、早めに医療機関へ相談しましょう。一人ひとりの心がけが感染症の予防につながります。元気に冬を迎えるため、今から対策を始めましょう。



健康課からのお知らせ

75歳以上の人の自宅を健康課の職員が訪問します

健康診査などを受診していない人や介護サービスを利用していない人、健康診査の結果で気になる項目がある人を対象に、健康課の保健師・管理栄養士・歯科衛生士が自宅を訪問します。訪問時は、小郡市の職員証を提示します。困っていることがあれば、お気軽にご相談ください。

あすてらす健康相談室のご案内

健康相談、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 9時～11時／13時～16時（あすてらす休館日を除きます）