

# 「インフルエンザを予防しましょう！」

文=佐々木 春乃(保健師)






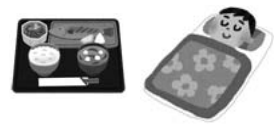
毎年、12～3月ごろにかけ、季節性インフルエンザが流行します。特に子どもや高齢者では重症化することがあるため、感染予防が大切です。

## インフルエンザの症状は？

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れます。これらの症状が出た場合、医療機関を受診しましょう。受診の際には、あらかじめ電話で症状があることを伝え、受診方法を確認しましょう。



## インフルエンザを予防するためには？

|  |  |
|--|--|
| <p><b>①外出後の手洗い</b></p> <p>石鹸と流水でウイルスを洗い流しましょう。爪の間や指の付け根、手首、手の甲は洗い残しが多いので意識しましょう。また、インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による消毒も効果があります。</p>  | <p><b>③適切な湿度を保つ</b></p> <p>空気が乾燥すると、喉粘膜の防御機能が低下してしまいます。ウイルスから身を守るためにも加湿器などを利用して湿度を保ちましょう。適切な湿度は50～60%です。また、換気で室内の空気を入れ替えることも大切です。</p>  |
| <p><b>②咳エチケットをしよう</b></p> <p>咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをつけましょう。マスクがないときには、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆いましょう。マスクを着用するときには、鼻と顎をしっかりと覆い、隙間の無いように着用しましょう。</p>  | <p><b>④人混みを避ける</b></p> <p>特に子どもや高齢者、妊婦や基礎疾患のある人は人混みを避けましょう。また体調がすぐれない人も外出を控えることが大切です。</p>   |
|  <p>咳エチケット</p>  <p>マスクの付け方</p>         | <p><b>⑤日ごろからの健康管理</b></p> <p>栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。また、インフルエンザのワクチン接種で免疫力を高めることができます。</p>    |

### 《羽幌町のインフルエンザ予防接種について》

#### ◇生後6ヵ月～中学3年生までのお子さん

町内医療機関での接種に限り費用を全額助成しています。接種を希望する方は町内の医療機関にご確認ください。

#### ◇65歳以上のインフルエンザ接種お申込みの方

お申込みいただいた方へ接種日の通知を郵送しました。まだ通知が届いていない方はすこやか健康センターへご連絡ください。

ワクチン接種だけでなく、日頃からの感染予防が大切です。今回紹介した感染予防対策や規則正しい生活でウイルスに負けない体をつくりましょう。

➡お問い合わせ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020