

# 「インフルエンザの予防について」

文=佐々木 春乃(保健師)

インフルエンザは毎年1月～2月に流行のピークを迎えます。38度以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの症状があり、風邪に比べて重症化しやすく他の人にもうつりやすいので感染予防が大切です。



## どこからうつる？

インフルエンザは飛沫感染といって、ウイルスを持った人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染します。また、ドアノブや手すりなどに触れることで手についたウイルスが、口や目などの粘膜から侵入して感染することもあります。

## 感染を防ぐためのポイント

### ①ウイルスを体に入れない・他の人にうつさない

- ・マスクを着用する：鼻から口をしっかり覆い隙間のないように着けます。口元だけを覆ったり、マスクを必要以上に手で触ることのないようにしましょう。特に咳やくしゃみがでているときはウイルスを広めないためにもマスクを着用しましょう。
- ・咳エチケット：くしゃみや咳をするときは上着の内側や袖で、口や鼻を覆いましょう。
- ・手洗いがい：外出後には忘れずに行いましょう。特に手の甲、指と指の間、爪の間、手首は洗い残しが多いので注意が必要です。
- ・湿度を保つ：インフルエンザウイルスは乾燥した空気の中で活発に動きます。湿度を50～60%に保つことでウイルスの生存率を下げるができます。

### ②ウイルスに負けない体をつくる

- ・ワクチン接種：ワクチンはインフルエンザの発症をある程度抑える効果や発症しても重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを打ってから免疫力がつくまで約2週間かかり、その後効果が約5カ月間持続します。流行前の10～12月中旬までに接種を済ませましょう。
- ・栄養をとる：バランス良く食品をとることが大切です。
- ・適度な運動と十分な睡眠をとる：無理のない運動とたっぷりの睡眠で免疫力を高めましょう。

### ③町のインフルエンザ予防接種

#### <子ども>

子どものインフルエンザワクチンは任意接種ですが、町内で接種する場合は接種費用を助成しています。生後6カ月～12歳までは2回、13歳以上は1回分の助成です。

接種を希望する方は各医療機関（費用助成は町内医療機関での接種に限ります）までお申し込みください。

#### <高齢者>

対象者	・65歳以上の方 ・60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害を有する疾患を持っている方
場所	羽幌町中央公民館（※離島地区については各診療所となります）
料金	1,000円（生活保護受給者は無料）



※詳しい日程や詳細が決まりましたらチラシでお知らせいたします。

不明は点はすこやか健康センターまでお問い合わせください。