

保健師だより

インフルエンザを予防しましょう

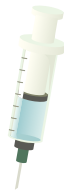
今年もインフルエンザの流行の季節がやってきます。インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの症状が急に現れ、高齢者や慢性疾患を持つ人は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



実践！インフルエンザ予防

●流行前にワクチンを接種する

予防接種をするとインフルエンザによる重篤な合併症を予防することができます。流行前の12月中旬ごろまでに予防接種を受けましょう。



●流行期は人ごみを避ける

人ごみにはできるだけ近づかない、混雑時に乗り物に乗らないなど、できるだけウイルスに接触する機会を避けましょう。



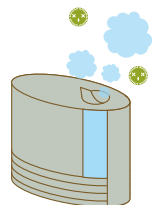
●手洗いをする

外から帰ったら、必ず手を洗いましょう。また、多くの人が触れるドアノブや電車のつり革、お金など、汚れやウイルスを含む飛沫はさまざまなものに付着しています。それらの物に触れたあとは手洗いをしましょう。アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



●加湿する

空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内は加湿器を使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。



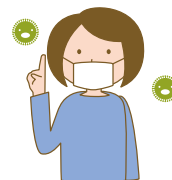
●生活習慣を整える

十分な休養とバランスのとれた食事で、抵抗力をつけましょう。

●咳エチケット

咳などの症状がある人は、周りの人へうつさないように咳エチケットを実践しましょう。

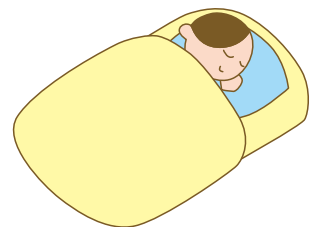
- ①咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる
- ②鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる
- ③咳やくしゃみを手で防いだ場合はすぐに手をよく洗う
- ④咳やくしゃみがあるときはマスクをする
(マスクは不織布の使い捨てのものがよい)
- ⑤マスクは説明書をよく読んで正しく着用する
- ⑥咳やくしゃみがある人にはマスクをつけてもらう



インフルエンザにかかってしまったら

具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。水分を十分に補給し(お茶でもスープでも飲みたいものでOK)、安静にして休養をとりましょう。インフルエンザの感染力はとても強く、周りの人に高い確率でうつってしまうので、しっかりと自宅療養しましょう。

また、小さなお子さんや未成年者は、インフルエンザにかかると、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こす恐れがあるので、少なくとも発症から2日間は一人数にしないよう配慮しましょう。



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。お気軽にお越しください。☎72-6467
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)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666