

今年も

インフルエンザが やってきた



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」による感染症です。主に12月から翌年3月頃にかけて流行します。

インフルエンザにかからない、うつさないために、その特徴を知り予防と対策をしましょう。

☎磐田市立総合病院 感染対策室 ☎0538-38-5000(代)
健康増進課 (i プラザ3階) ☎0538-37-2011

対策1 こまめな手洗い

こまめな手洗いで、付着したウイルスを洗い落とすことが効果的です。また、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも有効です。

手洗いのポイント



指先や爪の間を念入りに洗う



親指や手のひらをねじり洗い



手首も忘れずに洗う

対策2 予防接種を受ける

ワクチン接種は感染を完全に防ぐものではありませんが、発症の可能性を減らし、発症したとしても重い症状になりにくくなります。接種してから抗体ができるまでには2週間程かかるため、流行する前に接種しましょう。

高齢者向けに

予防接種費用を助成しています

対象者／主に65歳以上の方

自己負担額／1600円

方法／協力医療機関に直接受診（予約が必要な医療機関もあります）。

協力医療機関など詳しくは、広報いわた10月号16ページまたは市ホームページをご覧になるか、健康増進課へお問い合わせください。



ページ番号 1004703



カゼとはここが違う！

- ☑ 38℃以上の高熱
- ☑ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）
- ☑ のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など

インフルエンザは風邪と違い、上記のような症状が急に現れます。

また、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性が感染すると重い症状になりやすく、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど重症化する可能性があります。

インフルエンザが疑われる場合には、早めに医療機関を受診しましょう。ただし、感染していても、発熱が始まって12時間以内の場合は陽性反応が出ないことがあります。

どこから感染するの!?

接触感染

ウイルスが付着した物に触れ、その手で口・鼻・目などに触れると粘膜から感染します。

飛沫感染

感染している人のくしゃみや咳などと一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

感染を広げないために

咳エチケット

- ◆ マスクをする
- ◆ 人に向かって咳やくしゃみをしない
- ◆ マスクが無いときはティッシュ、ハンカチ、袖などを使って口や鼻を覆う

咳やくしゃみの飛沫には病原体が含まれているかもしれません。咳やくしゃみをするときには、普段から「咳エチケット」を心がけましょう。職場や学校、電車の中など人が集まる場所では、特に注意しましょう。



対策 3 免疫力を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザにかかりやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事をとりましょう。



ビタミンCの効果

ビタミンCは体の抵抗力を高める効果があるので、豊富に含まれる新鮮な野菜や果物を食事に取り入れて、免疫力を高めましょう。また、ビタミンCは水に溶けやすいので、これからの季節は体を温めるスープや鍋など、溶け出した汁ごと食べるメニューがおすすめです。

