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。

彎磐田市立総合病院 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

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

へお問い合わせください。

ページ番号 1004703

ワクチン接種は感染を完全に防 発症の 高齢者向けに

予防接種費用を助成しています

も重い症状になりにくくなりま 可能性を減らし、発症したとして

接種してから抗体ができるま

ぐものではありませんが、

ページをご覧になるか、健康増進 わた10月号16ページまたは市ホーム 協力医療機関など詳しくは、広報い 約が必要な医療機関もあります) 。 自己負担額/1600円 対象者/主に65歳以上の方 方法/協力医療機関に直接受診 争

する前に接種しましょう。 でには2週間程かかるため、

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。

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。

対策

また、



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、 👸、 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。

がまっ飛沫感染

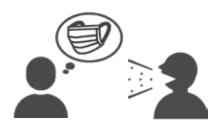
感染している人のくしゃみや咳などと一 緒にウイルスが放出され、そのウイルス を口や鼻から吸い込み感染します。

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とこ ろでは、特に注意しましょう。





エンザにかかりやすくなりま 免疫力が弱っていると、

ビタミンCの効果



や鍋など、溶け出た汁ごと食べるメ 鮮な野菜や果物を食事に取り入れ 効果があるので、豊富に含まれる新 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 ビタミンCは体の抵抗力を高める 免疫力を高めましょう。 また、