

今年は新型コロナウイルス対策と一緒に

インフルエンザ対策

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、今年は、季節性インフルエンザとの同時流行の恐れがあります。

インフルエンザに感染しないために、適切な予防と対策をしていきましょう。

健康増進課（^{あい}プラザ3階） ☎ 0538-37-2011 FAX 0538-36-4586

早めに予防接種をしよう

インフルエンザの予防接種は、感染を完全に予防することはできませんが、重症化を防ぐことが期待されています。

高齢者や持病のある方が感染した場合には重い症状になる可能性もありますので、予防接種を推奨しています。ワクチンには限りがありますので、早めの接種を心掛けましょう。

こまめな手洗いをしよう

こまめな手洗いで、付着したウイルスを洗い落としましょう。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。

帰宅後の手洗いは、通常の風邪予防も含めて、習慣化しておくことが大切です。

十分な栄養で免疫力を高めよう

しっかり栄養をとり、十分な休養をとって免疫機能を高めましょう。免疫機能を高めることはインフルエンザをはじめ、多くの感染症対策に有効です。

高齢者向けに予防接種費用を助成しています

接種対象者／接種日当日に市内に住民登録がある次の方

① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害がある方およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方

助成回数／1回

自己負担額／1600円

受診方法／協力医療機関を直接受診（予約が必要な医療機関もあります）

詳しくは、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



教えて！保健師さん！

インフルエンザ Q & A



インフルエンザの特徴は？

インフルエンザは風邪と違い、38℃以上の高熱、全身症状（関節痛・筋肉痛）、喉の痛み・咳などの症状が急に現れます。

また、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の方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可能性があります。

インフルエンザと新型コロナウイルスの症状の違いは？

インフルエンザと新型コロナウイルスの症状の多くは類似しているため、違いを見分けるのは難しいといわれています。しかし、新型コロナウイルスは発熱に加えて、味覚障がい・嗅覚障がいを伴うことがあると報告されています。また、無症状患者でも感染力があるため、下記の新しい生活様式で感染対策をお願いします。

もし、「インフルエンザかな？」と思った場合は？

感染が疑われる場合、まずは医療機関を受診しましょう。しかし、今年は新型コロナウイルス感染の疑いもありますので、受診する場合は事前に医療機関へ電話でご相談ください。

また、自宅で安静にし睡眠を十分に取らしましょう。咳やくしゃみなどの症状がある方は、周りの方へうつさないために外出を控えましょう。

しっぺいと
一緒に！

インフルエンザにかからない・うつさない 新しい生活様式で感染対策！

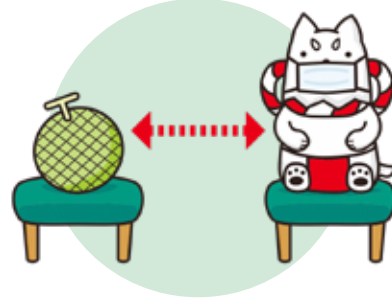
マスクをつけよう



換気をしよう



間隔を空けよう



インフルエンザの主な感染経路は、新型コロナウイルスと同様に飛沫感染と接触感染です。外出時はマスクを着用し、帰宅後は手洗い・アルコール消毒・うがいで体に付着したウイルスを除去しましょう。

また、屋内では定期的に換気を行い、人との間隔はできるだけ2m以上空けることを意識しましょう。その他にも、3密（密閉・密集・密接）の回避や日頃の健康チェックなど、新しい生活様式を今後も継続し、インフルエンザにかからない・うつさないように、感染対策をしていきましょう。