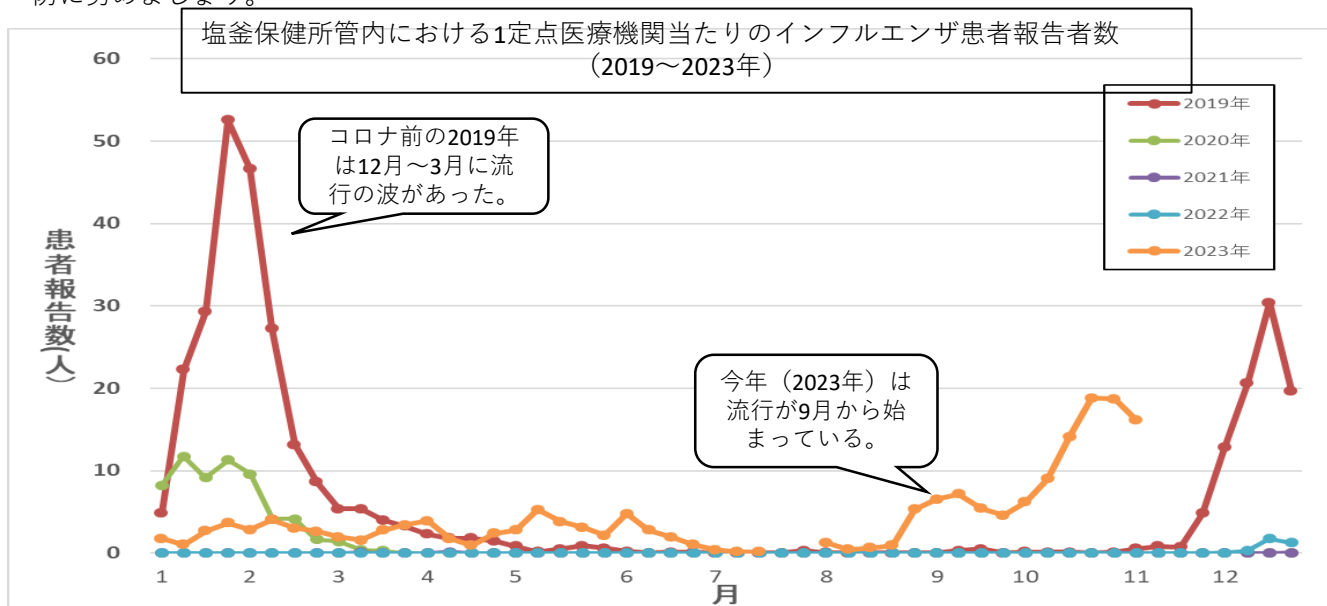


くろかわ感染症情報

2023年度 第3号

今回のテーマは インフルエンザ

季節性インフルエンザは、例年12月～3月が流行シーズンですが、今年は例年より早くインフルエンザの流行が開始しており、塩釜保健所管内では、10/16の週～注意レベルを、11/13の週～警報レベルを超えています。黒川支所管内でも11月に入ってから保育所等からの集団発生報告が増加傾向です。乳幼児ではまれに急性脳炎を、高齢者や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴うなど重症になることもありますので感染予防に努めましょう。



インフルエンザの感染予防策は？

➤ ワクチン接種を検討しましょう

ワクチンの効果：①感染後に発症する可能性を減らす、②発症した場合の重症化予防
 気を付けること：①流行前の12月中旬までの接種が望ましいです。
 ②流行するインフルエンザの型は変わるため、毎年のワクチン接種が重要です。



➤ 感染予防に努めましょう

- ①流水と石けんによる手洗い、手指消毒 外出後や食事前などこまめな手洗いを徹底しましょう。
- ②こまめな換気 対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的に換気ができます。
- ③適度な湿度(50～60%)の保持
- ④重症化の恐れのある方は特に人混みへの外出を控える 外出する場合は不織布マスク着用しましょう。
- ⑤十分な休養とバランスの取れた栄養

手を洗おう



換気しよう

➤ インフルエンザにかかってしまったら

- ①インフルエンザは発症前日から発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出すると言われていたで、その間は外出を控えましょう。
- ②咳エチケットを心がけましょう インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から出る飛まつ(しぶき)に含まれるウイルスによって感染します。上着の内側や袖、ティッシュ等で口を覆う。咳やくしゃみが出ている時はマスクの着用するなどして、咳エチケットを心がけましょう。

2023年11月24日 発行