

インフルエンザ

警報が発令されました！



宮城県内において1月17日にインフルエンザ警報が発令されました！全国の発生状況は、警報レベルを超えている保健所は358箇所（1都1道38県）となっております！（平成31年1月18日 厚生労働省 Press Release）

流行時のインフルエンザ予防 ～四箇条～

「手洗い」

其の壹

手洗いは感染症予防の基本です。帰宅後や食事の前は手を洗いましょう。

- ①石けんで、②30秒間手を洗い、③清潔なタオルで乾かします。

「換気」

其の参

冬場は窓を閉めがちですが、籠もった空気中にウイルスが漂っている事もあります。適度な換気が効果的です。室温と外気温が同じになる程度の時間を目安にしてください。

「マスク」

其の貳

インフルエンザに罹っている人だけでなく、健康な人もマスクを着けて予防しましょう。鼻と顎を覆うようにしっかり伸ばしてください。鼻筋に当たる針金の部分は、顔に沿うように形を曲げます。

「人混み回避」

其の四

ウイルスがいる場所を避けることも大切な予防行動です。冬場の人混みではインフルエンザウイルスが大量に浮遊していることも…。出来るだけ人混みは避け、ウイルスに接触する機会を減らしてください。

予防接種はお済みですか？

インフルエンザの予防接種は発症する可能性を低くし、たとえ発症したとしても重症化を防ぐ効果があります。

13歳以上の方は1回、13歳未満の方は2回受けることが推奨されています。

個人差はありますが、予防接種の効果が現れるまで2週間程度かかり、接種後約1ヶ月で最も効果を発揮し、そこから徐々に弱くなり約4ヶ月程度で効果がなくなります。

予防接種は、1月31日までに受けましょう。



感染症 TOPICS

保健所長(小児科医) 鈴木 亮

「咳エチケット」

インフルエンザに罹った場合、クシャミや咳が出ますよね。実は、そのツバや鼻水の中に多くのウイルスが含まれています。

ウイルスをばらまかないためにも、人前では「咳エチケット」を守るようにしてください。基本はマスク着用です。マスク無しでクシャミや咳が出そうになったら、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。もし、それらが手元にはない場合は、上着の袖で覆ってください。

2019年 1月22日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430