

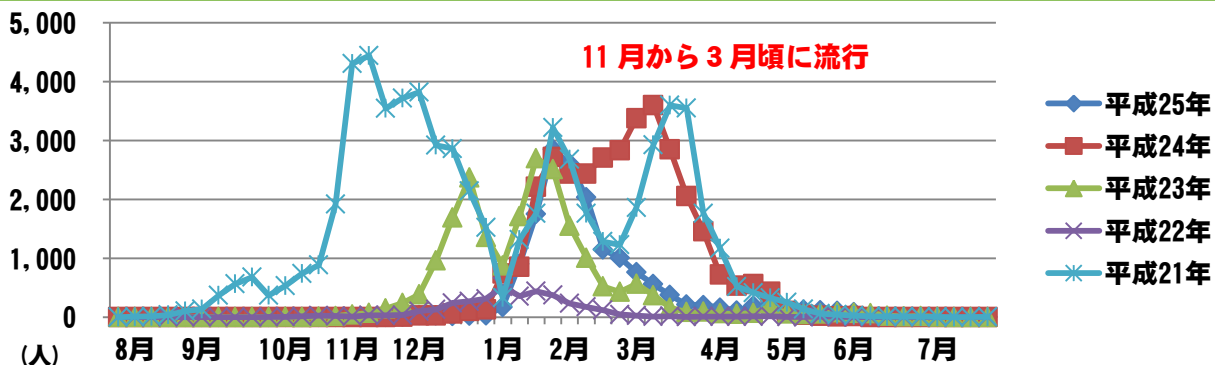
11月から3月頃に

インフルエンザ が流行しますので十分注意しましょう

インフルエンザとは??

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38℃以上の発熱、咳、のどの痛みに加えて、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。特に基礎疾患(持病)のある方や乳幼児、高齢者は重症化することもあるので注意が必要です。

宮城県におけるインフルエンザの発生状況



※平成 21 年は 2009 パンデミックによる影響

感染予防のポイント

●手洗い・うがいをしましょう

流水・石けんによる手洗いは、手指についたインフルエンザウイルスの除去に有効です。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。特に外出後は手洗い・うがいを徹底しましょう。

●室内を適度な湿度に保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを活用し適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

●流行時には人混みなどへの外出を控える

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

●咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみの際に口から発生されるしぶきが主な感染経路です。

普段から咳エチケット(①咳やくしゃみをするときはハンカチなどで口・鼻を覆う、②咳がでるときはマスクを着用する③手のひらで咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗う)を心がけましょう。

●ワクチンの接種について検討しましょう

ワクチン接種は、発病する可能性を低減させる効果と、重症化防止に有効です。流行する前にワクチンの接種を検討してください。

※インフルエンザワクチンの接種については、お住まいの市町や医療機関にお問い合わせ下さい。

【参考となるホームページ】

・厚生労働省「インフルエンザQ & A」 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>・正しい手洗い・マスク着用・咳(せき)エチケットについて <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>