



インフルエンザの予防 大作戦！ 1～6

今年 ^{こそ} かからない、うつさない!! _も



インフルエンザが流行し始める季節となりました。インフルエンザの感染を広げないために、早めの予防と受診を心がけ、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

作戦1

うがい・手洗いをしっかりとする！

外出から帰ったら、まずは手洗いを。
ウイルスはドアノブやお金など、さまざまなものに付着しています。
感染症予防の基本は手洗いです。

作戦2

人ごみは避ける！

ウイルスに接触する機会を避けましょう。
外出時はマスクをし、人が多く集まる場所は、できるだけ避けましょう。

作戦3

生活習慣で抵抗力をつける！

栄養とバランスのよい食事で、体の抵抗力を高めましょう。とくに睡眠は大切です。睡眠の質を高めることを意識して、十分な睡眠時間をとりましょう。

作戦4

加湿で室内の乾燥を防ぐ！

空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。
加湿器などを使って、湿度（50～60%）を保ちましょう。
洗濯物を干したりするのも有効です。

作戦5

予防接種で重症化を防ぐ！

予防接種は感染を100%予防することはできませんが、インフルエンザに感染して発症したとしても重症化を防ぐ効果があるとされています。
接種してから効果が現れるまで、2～3週間かかりますので早めに接種しましょう。
※行方市では小児（1歳～中学3年生）、高齢者（65歳以上）の方に接種費用の一部助成を行っています。
対象者には10月以降通知をお送りします。

作戦6

咳エチケットをマスターする！

○咳・くしゃみがあるときはマスクをつける。
○鼻汁・痰などがついたティッシュはすぐに捨てる。
○咳・くしゃみの際は口と鼻をおさえ、他の人から顔をそらし、1～2m以上離れる。

インフルエンザにかかってしまったら…

- 早めに医療機関を受診して治療を受ける。
- 安静にして休養をとる。十分な睡眠と栄養バランスに心がける。
- こまめに水分を補給する。
- 感染者も家族や周りの人もマスクをする。周りの人とうつさないことも大切です。

いつも元気に過ごせるよう、
できる「作戦」から実行して
みましょう!!

