



## Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）

☎ 0 2 9 1 - 3 4 - 6 2 0 0

### みんなで予防！インフルエンザ

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、一人ひとりが「かからない」「うつらない」対策を実践しましょう。

#### インフルエンザ予防の3原則



##### その1 抵抗力をつける！

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



##### その2 予防接種を受ける！

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。

※本市では、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。接種期間は令和2年1月31日までとなります。対象者には10月初めに通知をお送りしていますので、ご確認ください。

##### その3 感染経路を断つ！

インフルエンザは、咳、くしゃみなどによって空気感染します。また空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。

- 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る。
- 帰宅時は必ず手洗い、うがいをする。
- 加湿器などで、部屋を適切な湿度(50～60%)に保つ。



##### こまめな手洗いが大切！

ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

##### ポイント

##### 汚れが残しやすいところ



##### もし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ましょう。
- ◆ 安静にして休養をとりましょう。
- ◆ こまめに水分を補給しましょう。
- ◆ 感染者も家族や周りの人もマスクをしましょう。周りの人にうつさないことも大切です。

いつも元気に過ごせるよう、  
できることから実行してみま  
しょう！