



インフルエンザ対策

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。

インフルエンザ予防の3原則

その1 免疫力を高める!

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、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、免疫力を高めましょう。

- 日頃から体に必要な栄養素をとる (食材例) 
 - ・タンパク質 肉 魚、大豆、卵、牛乳、乳製品等
 - ・ビタミンC ほうれん草、小松菜、キャベツ、れんこん、柑橘系果物、トマト等
 - ・ビタミンA 緑黄色野菜、レバー、うなぎ等
- 腸内環境を整えることで免疫力を高める
 - ・食物繊維 ごぼう、さつまいも、りんご等
 - ・発酵食品 キムチ、ヨーグルト、納豆等

その2 予防接種を受ける!

予防接種は、インフルエンザの感染を100%予防することはできませんが、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。また、今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を防ぐ為にも、ワクチンを接種しましょう。

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。

その3 感染経路を断つ!

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。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。

注意

予防接種を受ける際の注意点

新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

接種スケジュールでご不明な点は、行方市健康増進課までご相談ください。



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ています。
発熱や風邪症状が見られた際は、自己判断せず医療機関にご相談ください。

発熱時の受診方法について



かかりつけ医がいる場合・・・医療機関に必ず電話連絡をした上で受診してください。

かかりつけ医がない場合・・・下記まで連絡の上、近隣の診療・検査医療機関の案内を受けてください。

●受診・相談センター

茨城県新型コロナウイルス感染症 受診・相談センター
対応時間：8:30～22:00 (土日・祝祭日・年末年始を含む)
電話番号：029-301-3200

潮来保健所
受付時間：平日 9:00～17:00
電話番号：0299-66-2114

医療機関にかかる時のお願い

- ★受診前に必ず電話相談し、通院時間を決定してください。
- ★通院時間を厳守し、マスクを着用してください。