



Health

健康づくり

健康増進課 (行方市保健センター内)
☎0291-34-6200

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、一人ひとりが「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！

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

- 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！

ワクチンには、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。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そ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で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

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザの予防接種は、**接種間隔の規定がなくなりました。**
(2週間の間隔をあける必要なし)

※新型コロナワクチンとインフルエンザ以外のワクチンについては、今まで通り2週間の間隔をあけて接種する必要があります。



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・・・受診相談センターまで連絡の上、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時30分～22時00分
 (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時00分～17時00分
 電話番号: 0299-66-2114

医療機関にかかるときのお願

- ★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。