

今年はとくにインフルエンザ対策をしましょう

なぜ、今年は「とくに」対策が必要なの？

- 新型コロナウイルス感染症の再流行が、冬期にかけると、インフルエンザの流行と重なる。
- 発症すると「新型コロナウイルス感染症」との区別がつきにくいことがある。
- 高齢者などのハイリスク者はどちらにも注意が必要。

以上の理由から、発症や重症化を予防することが大切です。

インフルエンザと風邪とのちがい

	インフルエンザ	風 邪	新型コロナウイルス
症 状	38度以上の発熱 全身症状（頭痛・関節痛・筋肉痛など） のどの痛み、鼻水、くしゃみ 急激に発症	発熱 のどの痛み、鼻水、くしゃみ、 咳 比較的ゆるやかに発症	高熱などの強い症状 息苦しさや全身の強いだるさ、 味覚障害 4日以上たっても症状が治まらない
流行期	12～3月	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているとき。	年間を通じて。高齢者や基礎疾患のある人は要注意。

コロナ禍におけるインフルエンザ感染予防のポイント

①人との距離を保ち「3つの密」を避ける

密閉、密集、密接を避けることが、感染拡大を防ぎます。「クラスターの発生」を回避しましょう。

②マスク着用で「咳エチケット」を守る

咳やくしゃみが出る時は飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。なので、マスクを着用する、もしマスクがない場合には、ティッシュなどで、口と鼻を覆い、感染を広げないようにしましょう。

③しっかり「手洗い」をしてウイルスを除去

- ウイルスから身を守り、周囲に広げないために最も重要なのが「手洗い」です。
- 石けんで10秒もみ洗いし、そのあと流水で15秒すすぐことでウイルスをかなり洗い流すことができます。2回繰り返すとさらに除去することができます。
- 帰宅時はもちろん、食事の前後などこまめな手洗いを忘れずに行いましょう。

④ふだんの健康管理

体力が弱っていたり、疲れているときは免疫力が落ちて感染しやすくなります、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあるので普段からバランスのよい食事ですっかり食べて、十分な睡眠で免疫力を高めておきましょう。

⑤予防接種を受ける

インフルエンザを発症した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう場合があります。インフルエンザワクチンを接種することで発症の予防や重症化予防が期待できます。

町では5ページにあるように、対象者の方にはインフルエンザ予防接種の助成を行っています。該当される方は、医師と相談の上積極的に予防接種をしましょう。社会保険等でも助成制度があるところもあります。自費になる方もいるかと思いますが、感染予防のため、予防接種を受けることをおすすめします。

引き続き、普段の健康づくりにも心がけて、免疫力をおとさないようにしましょう。

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線128