

が つ け ん こ う

10月健康だより



寒くなるにつれ、インフルエンザの流行しやすい季節がやってきます。

ひとりひとりが注意して、インフルエンザを予防しましょう！

感染のルートは？

飛沫感染

患者の咳、くしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染する。



接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻に触れることによって感染する。



予防方法は？

予防接種 (よぼうせっしゅ)

- インフルエンザワクチンを接種することで、重症化や死亡を防ぐことができるといわれています。接種してから免疫ができるまでに、2週間程度かかります。流行前に、インフルエンザの予防接種を受けましょう！



高齢者インフルエンザ予防接種料の一部公費負担について

【対象】①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり身体障害者手帳1級に該当する方、または同程度と医師から判断された方

【自己負担額】1,100円(1回目の接種に限る)

※①、②の対象の方で生活保護世帯の方は無料(1回目の接種に限る)

【実施期間】平成24年10月15日～平成25年1月31日

※予防接種についてのお問合せ窓口

四日市市保健所 健康づくり課 TEL: 354-8187

手洗い

- 外出後、トイレ後、食事前など、最低15秒以上石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- 手のひらだけでなく、手の甲、指先や爪の間、手首までしっかり洗うと効果的です。

【洗い残しの起こりやすいところ】



うがい

- うがいの基本は、口とのどを分けてゆすぐことです。
- ①「グチュグチュ」と2～3回、口の中をゆすぎましょう。
- ②「ガラガラ」と1回10秒間を2～3回、のどをゆすぎましょう。



咳エチケット

- 咳・くしゃみがでたら、マスクをするようにしましょう。
- マスクを持っていない場合は、口や鼻をティッシュで覆い、すぐゴミ箱に捨てましょう。



【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係
電話 352-0594