



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！

インフルエンザの感染のルートは？

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。



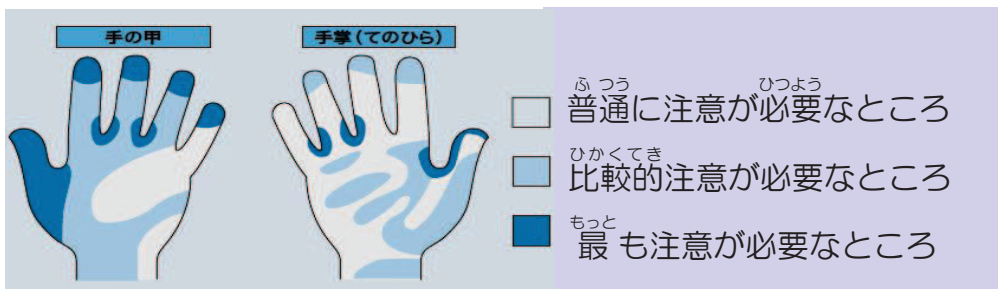
感染を予防するためには？



① 手洗いをしましょう！

◆ 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、親指の付け根、指先や爪の間、手首まで洗うと効果的です。

【洗い残しの起こりやすいところ】



② 予防接種を受けましょう！

◆ 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ます。
◆ 接種してから効果が出るまでに、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。



③生活習慣に気を付けましょう。

- ◆インフルエンザウイルスは、低温で乾燥した環境で活発になります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ち、換気をしましょう。
- ◆流行期に、外出して人混みに入る可能性がある場合は、不織布マスクをしましょう。



◎こんな時は医療機関へ行きましょう

- 比較的に急速に38℃以上の発熱があり、体がだるい。
- せきやのどの痛み、関節の痛みがある。

※発症前日から後3～7日は、人に移す可能性があるといわれています。解熱後2日間程度は十分に休養を取りましょう。



咳エチケットってなあに？

- ◆咳エチケットとは、口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけることです。
- ◆咳・くしゃみは素手で押さえず、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、口や鼻をハンカチやティッシュで覆い、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

FAX 351-3304