

# 予防が大切！ インフルエンザ



イラスト：政府広報オンライン



毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。普通のかぜに比べて症状は重く、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては(子どもや高齢者など)重症化するおそれがあります。流行を防ぐためには、一人ひとりの感染予防対策が大切です。

問合先 健康福祉部長寿健康づくり室 (☎84-3316)

## ●インフルエンザはどうやってうつるの？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。

### 【飛沫感染】

<感染経路>

感染者のくしゃみやせき、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



### 【接触感染】

<感染経路>

感染者がくしゃみやせきを手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染



## ●インフルエンザから身を守るためには？

### ①正しい手洗い

ウイルスは石けんに弱いため、外出先から帰宅時、調理の前後、食事前などに、正しい方法で手を洗いましょう。

### ②ふだんの健康管理

ふだんから、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

### ③予防接種を受ける

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

### ④適度な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

### ⑤人混みや繁華街への外出を控える

流行してきたら、不要不急のときは、人混みや繁華街への外出をなるべく控えましょう。

## Point 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。