

インフルエンザ流行シーズンに入りました！



●インフルエンザの症状は？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

●インフルエンザの予防は？

- ★インフルエンザワクチンを接種することで、重症化防止に有効といわれています。
- ★外出後は流水・石鹸による手洗い、アルコール製剤による手指消毒を行いましょう！
- ★加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましよう！
- ★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よう！
- ★人混みや繁華街への外出の際は、不織布製マスクを着用すると効果的です。

☆☆感染管理認定看護師からのアドバイス☆☆

感染経路は？

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、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

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

その手で回りのものに触れて、ウイルスが付く

別の人がその物に触れてウイルスが手に付着する

その手で口や鼻を触り粘膜から感染



感染対策は？

手指衛生

感染対策の基本は手指衛生！！



咳エチケット



咳エチケットは感染対策だけでなく他人を不快にさせないためのマナーです。

インフルエンザにり患した場合のウイルス排出期間は、**発症前日～発症後 3～7 日**ですので外出は控えるなど注意ましよう。

（医療法人 寿人会 木村病院 林幾代氏）

【丹南健康福祉センターからのお知らせ】

一小学校入学準備に2回目の麻疹・風疹ワクチンを！

麻疹・風疹ワクチン

検索



一風疹の抗体検査と予防接種を受けましよう！一

昭和 37 年度～昭和 53 年度生まれの男性の皆様にお住まいの自治体から、原則無料で風疹の抗体検査と予防接種を受けただけのクーポン券をお送りしています。

風疹の追加的対策

検索



もっと詳しく知りたい方は、次の厚生労働省HPをご覧ください。

インフルエンザQ&A

検索



【担当】内容へのご質問やご意見はこちらへ ↓

福井県丹南健康福祉センター 地域保健課
Tel (0778) 51-0034 Fax (0778) 51-7804
E-mail t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp