

インフルエンザにかかったら

■申込み・お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-3356

気温が低く空気が乾燥しやすくなる季節になりました。インフルエンザウイルスは、低温・低湿度を好むので、ウイルスが長く生存して浮遊しやすくなります。加えて冬は体力や免疫力も落ちやすくなるので、インフルエンザにかかりやすい季節といえます。

感染症にかかることを予防するために大切なことは、こまめな手洗いやうがい、栄養バランスの良い食事を摂って丈夫な身体をつくること、適度な睡眠をとって身体をメンテナンスすること、細めな水分補給をすること、屋内の湿度を50〜60%程度に整えることなどが挙げられます。

それでも完全には防ぐことはできず、インフルエンザにかかってしまうことがあります。

◆インフルエンザにかかったかと思ったら

① **早めに医療機関を受診**
特に高齢者や乳幼児、心臓や腎臓、免疫に関係する持病のある人、妊娠中の女性は、重症化する可能性があります。ですので早めに受診しましょう。

◆他の人にうつさないために

④ **薬は医師の指示に従って正しく服用**
医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

② **安静**

自分の身体のためにも他の人にうつさないためにも、無理は禁物です。症状があれば、すぐにでも自宅で休養や睡眠をしっかりととり、安静にしましょう。

① **「咳エチケット」**

くしゃみや咳が出ている時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれない。他の人に感染させないために、図のような咳エチケットを心がけましょう。

② **こまめに手を洗う**

石けんをよく泡立て、手のひらや甲、手首、指の間や指先もしっかり洗います。流水で十分にすすぎ、清潔な

図：3つの正しい咳エチケット 引用：厚生労働省ホームページ



③ **しっかりと療養**

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、発症したあと5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで（幼児にあたる場合は、3日を経過するまで）は、自宅で安静にしましょう。

タオルやペーパータオルなどで拭き取りましょう。



** インフルエンザ予防接種の申込みを受付しています **

インフルエンザは、高熱や頭痛などの全身症状が強く、肺炎や気管支炎などを合併しやすいのが特徴です。手洗い・うがいなどが予防の基本となりますが、予防法の一つとして予防接種があります。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでには2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は5か月程度とされています。

接種を希望される人はお早目に、総合福祉センター「ハピネス」へお申込みください。

【接種期間】

- 町立下川病院 令和元年12月27日（金）まで
受付時間 15:30~16:30
(夜間診療日(第2・第4木曜日)は、17:15~18:00も可)
- 他の医療機関での実施期間等は、各医療機関へお問い合わせください。

【対象者・接種回数・接種負担額】

対象者	接種回数	接種負担額
● 接種当日に高校3年生に相当する年齢以下の人 ※乳幼児のインフルエンザワクチンの有効性は、報告によって様々ですが、概ね20~60%の発症防止効果があったと報告されています。接種にあたっては、主治医とよくご相談ください。	1 2歳以下 2回 1 3歳以上 1回	1回につき600円 今年度から一部自己負担をいただくことになりましたので、ご了承ください。
● 接種当日に65歳以上の人 ● 接種当日に60歳以上64歳以下であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はHIV(ヒト免疫不全ウイルス)による免疫の機能に障害のある人(これらの疾患で身体障害者手帳をお持ちの人)	1回	医療機関の設定料金から1800円を差し引いた金額

※65歳以上で生活保護を受給されている人は無料です。

※かかりつけの医師がいる場合は、なるべくかかりつけの医師のいる病院で接種しましょう。

【接種場所】

- ・ 町立下川病院
- ・ 町立下川病院以外で接種を希望する場合は、各医療機関にお問い合わせください。

【お申込み・問合せ】

保健福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」内
☎・☆4-3356

