

インフルエンザの流行シーズンに入ります

- ・ 気温が低下し、空気が乾燥する季節になりました。
今後、インフルエンザ流行の可能性が考えられます。
- ・ 一昨年、新型インフルエンザと言っていたインフルエンザは、通常のインフルエンザとして扱い季節性インフルエンザの対応になっています。

<予防行動を実施しましょう>

1) 手洗い

2) うがい

3) 咳エチケットの実行

- ・ 咳、くしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆い他の人から顔をそむける。
- ・ 鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐごみ箱に捨てる。
- ・ 咳やくしゃみの症状のある人はマスクをつける。
- ・ 咳、くしゃみを防いだ手はすぐに洗う。
 - * 流行時には人込みを避ける。
 - * 十分な睡眠をとる。

「正しいマスクのつけ方、はずし方」

- ・ 顔の大きさに合ったものを選ぶ。マスクは不織布のもので、1度使用したら捨てる。
- ・ マスクのゴムの部分を持ってつける。
- ・ 顔に密着させる。すき間がなるべく少なくなるようにする。
- ・ マスクをつけている間にマスクの部分を手で触らない。一番汚染している部分です。
- ・ マスクを外すときは、ゴムの部分を持って他の部分になるべく触れないようにしてごみ箱に捨てる。
- ・ マスクを外した後は、手を洗う。

4) インフルエンザワクチン予防接種

- ・ インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度おさえる効果や重症化を予防する効果があり、高齢者や基礎疾患のある方など重症化する可能性が高いと考えられます。

流行時期に入る前に予防接種を行いましょう（年内に終わることが望ましい）

- ・ インフルエンザ発生の拡大を防ぐためにも予防行動に努めて下さい。！！
他人へうつさない行動は、自分を守る手段です。
感染予防は手洗い・うがい・咳エチケットの実行です。

インフルエンザを疑う症状があり受診する場合、受診の際は必ずマスクを着用して下さい。

症状等があつて病院に相談もしくは受診した場合は、保健管理センターに連絡を下さい。

不明な点があれば、保健管理センター 看護師まで問い合わせてください。