予防救急だより

冬号（第３７号）
発行：消防救急課
（51-3101）

インフルエンザ

一人一人の予防が大切です



インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です

うつさないために

咳エチケットを心がけよう



かからないために

手洗いをしよう



ワクチンを接種すれば、インフルエンザにかからない訳ではありません

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と発病した場合、重症化防止に有効と報告されています。

冬号のトピックス

今回のテーマはインフルエンザです。冬を代表する病気ですが、今回は異例の速さで流行しています。
予防策は?? 裏面へ GO！



インフルエンザチェックリスト

次のような症状がある場合は、インフルエンザなどの感染症にかかっている可能性があります。

・地域や周囲でインフルエンザが流行している　・突然に症状が現れた　・高熱が出ている
・全身がだるい　・身体のあちこちの筋肉や関節が痛い　・悪寒がする・のどが痛い　・頭が痛い
・くしゃみや鼻水が出る　・咳が出る





インフルエンザの予防ポイント

ポイント１・流行前のワクチン接種

ポイント２・こまめな手洗い

流水・石鹸による手洗いは、感染対策の基本です。
インフルエンザウイルスには、アルコール消毒液による手指の消毒も効果があります。

ポイント３・適度な湿度の保持



湿度が低いと喉が乾燥し、インフルエンザにかかりやすくなります。
特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い適切な湿度（５０～６０％）を保つことが効果的です。



ポイント４・十分な休養と栄養摂取



からだの抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

ポイント５・人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方は、人混みや繁華街への外出を控えるのも一つの手です。
やむを得ず外出する場合は、ある程度飛沫感染を防ぐことのできる不織布製マスクを着用することが防御策の一つとなります。

まとめ・ワクチン接種や換気、咳エチケットなど、複数の対策を組み合わせることが大切です。

★症状がある場合は、早めに医療機関への相談や受診を検討しましょう。