

知っておきたい インフルエンザの 予防と療養

保健医療課医療予防係
☎0824-73-1155

冬が近づくと気になってくるのが「インフルエンザ」。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染し発症する病気です。非常に感染力が強く、毎年約10人に1人が感染しています。症状が重く、38℃以上の高熱やせき、のどの痛み、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴います。

幼児、高齢者、妊婦、肺や心臓の疾患、糖尿病・じん臓病、免疫不全状態の人は症状が重くなりやすいので、特に注意が必要です。

**症状がある場合には
早めに受診する**

急な発熱や咳などインフルエンザのような症状が出たら、早めにかかりつけ医で受診しましょう。受診する時には、必ずマスクをしてください。

かかってしまったら？

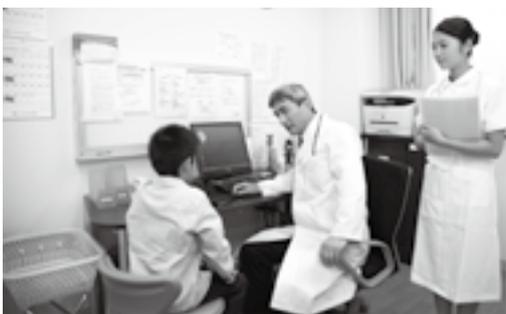
①医師の指示に従い療養する

自宅療養のポイント

- できるだけ家族とは別の部屋で、安静に過ごす。
- こまめに水分をとり、十分な睡眠をとる。
- 家族と接する時はマスクをする。
- 部屋の換気を心がける。

②他の人にうつさない

- せきやくしゃみがあるときはマスクを着用する。
- 熱が下がっても2日程度は感染力が残っているため、外出は控える。

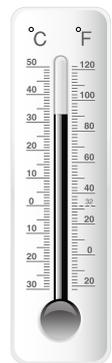


予防のポイント

- 外出後の手洗いやうがいを日常的に行う。



- 乾燥するとどの粘膜の防御機能が低下するので、室内では適度な湿度(55~60%)を保つ。



- 普段からの健康管理が大切。栄養と睡眠をしっかりとり、抵抗力を高めておく。



- 予防接種を受けておく。(発症の可能性を減らし、発症しても重症化しにくい)



庄原市民会館利用時には庄原税務署隣の 臨時駐車場をご利用ください

最近、市民会館を利用する目的で、近くの商業施設駐車場などに駐車する人が多く、大変迷惑がかかっています。

現在の駐車場は狭く、大変ご迷惑をおかけしていますが、平成26年3月完成を目標に駐車場を整備する予定です。その間、庄原税務署隣(市役所仮庁舎跡)に市民会館専用の臨時駐車場を確保していますので、こちらをご利用くださいますようお願いいたします。

問い合わせ 生涯学習課 ☎0824-73-1189
庄原市民会館 ☎0824-72-4242

