

「インフルエンザ」 —実践したい予防と療養—

保健医療課医療予防係 ☎0824-73-1155



毎年冬になると、インフルエンザが流行してきます。
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって発症する病気で、風邪よりも感染力が強く、症状が重いことが特徴です。
38℃～40度の急激な高熱で発症し、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴います。幼児や高齢者、妊婦、肺や心臓の慢性的疾患患者、糖尿病・じん臓病患者、免疫不全状態の人は症状が重くなりやすく、特に注意が必要です。

風邪の症状

鼻水やのどの痛みなどの局所症状

インフルエンザの症状

38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

症状がある場合には

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、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。受診する際には、必ずマスクをしてください。

自宅療養のポイント

ポイント① できるだけ家族とは別の部屋で安静に過ごしましょう。
ポイント② こまめに水分をとり、十分な睡眠をとりましょう。
ポイント③ 医療機関へ行く時や家族と接する時は、マスクをしましょう。
ポイント④ 熱がさがってもインフルエンザの感染力は残っており、他の人に感染させる可能性があります。医師の指示に従いましょう。

感染を予防するポイント

ポイント1 手洗いやうがいを日常的に行う

○外出先から帰宅したら真っ先に手洗いやうがいを行いましょう。手洗いは、石けんなどを使って最低15秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指やつめの間、手首までしっかり洗い、洗った後は、清潔なタオルで十分にふきとるようにします。

ポイント2 咳エチケットを習慣にする

○咳やくしゃみが出たら、必ずマスクをしましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。
○マスクがないときに、咳やくしゃみが出そうになったら、人から顔をそむけてティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

『咳エチケット』とは・・・

インフルエンザなどを他の人にうつさないために、咳やくしゃみなどの症状のある人が、心がけるべきエチケットのことです。

ポイント3 適度な湿度を保つ

○空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器を使うなど、適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

ポイント4 予防接種

○発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。

高齢者インフルエンザ 予防接種のご案内

対象者

次の方が対象です。

①市内に住所のある65歳以上の方

②接種日に、60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの方

実施期間

12月31日(土)まで

※ただし、医療機関の休診日を除く

接種場所

市内各医療機関(市外での接種を希望される方は、保健医療課または各支所市民生活室にお問い合わせください。)

接種料金 1千円

※次に該当する方は、減額になります。ただし、事前に申請が必要です。(12月28日(水)まで)

①生活保護を受けている方 無料

②市民税非課税世帯 500円

接種回数 1回(2回目接種は、全額自己負担となります。)

申請窓口・問い合わせ

保健医療課医療予防係
または各支所市民生活室