

インフルエンザのよぼう



寒い季節は、体温が下がることで免疫力も低下しやすいと言われています。
感染症対策で、元気に冬を過ごしましょう。



インフルエンザは、^{ひまつ}飛沫感染と^{せつしょく}接触感染で広がります

【飛沫感染とは】 インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみの飛沫に含まれているインフルエンザウイルスを吸い込むことによる感染です。

【接触感染とは】 ウイルスが付いた手で、口や鼻・目を触ることによる感染です。

感染予防のポイント

こまめな手洗い



- ・手洗いは、流水と石けんで丁寧に行いましょう。
- ・特に、帰宅時や咳・くしゃみで口を押えた後は、しっかりと。

むやみに顔をさわらない



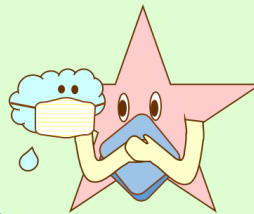
- ・手についたウイルスが、口や鼻・目の粘膜から体内に入るのを防ぐため、顔をさわらないように気をつけましょう。

人ごみを避ける



- ・混雑する時間や場所を避けましょう。
- ・症状のある人に接触した場合は、手洗いなどをしっかりと。

咳エチケットを心がける



- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクやハンカチなどで口と鼻をおおうなど“咳エチケット”を心がけましょう。

インフルエンザかな？と思ったら…

- ・症状（急な 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛など）が現れた場合は、登園・登校・出勤せずに医療機関を受診しましょう。
- ・安静に過ごし、外出は控えましょう。インフルエンザ発症の前日から発症後 3～7 日間程度は、ウイルスを排出すると言われ、この間は人にうつす可能性があります。

インフルエンザワクチンの予防接種について

- ・発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。

山形県置賜保健所(保健企画課 感染症対策担当)

〒992-0012 米沢市金池 7-1-50

☎ 0238-22-3002

- ☆ 感染症に関する出前講座を行っています。
お気軽にお問い合わせください。



おき☆ぴかちゃん

置賜地域のみんなが健康に暮らせるよう、相棒の“あわあわ”と一緒に、日々、感染症予防を呼びかけている。口ぐせは「ぴかぴかに手を洗ってね」