



正しく知ろう！ インフルエンザ



◎問い合わせ先 健康づくり推進課（保健センター内 ☎ 71-1814）

現在流行の兆しを見せている新型インフルエンザに加え、これからの季節は季節性のインフルエンザも発生しやすくなります。インフルエンザに感染しないよう、感染させないよう日常生活に気をつけましょう。



「かかったかな？」と思ったら

- 1 まず医師に電話で症状を伝えましょう
- 2 受診時間、受付場所を確認しましょう
- 3 マスクを着用しましょう

インフルエンザ症状のある人は、**一般の医療機関**（かかりつけ医等）に1, 2のことを確認し、マスクを着用しましょう。救急車を呼ぶ場合は、必ずインフルエンザの症状があることを伝えてください。妊娠している場合は、かかりつけの産科医に連絡し、受診する医療機関の紹介を受けましょう。



重症になりやすい人は？

妊婦や乳幼児、高齢者、次の持病のある人が重症になりやすいとされています。

慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病等の代謝性疾患、腎機能疾患、ステロイド内服等による免疫機能不全

手洗いやうがい、人ごみを避ける等、感染しないよう注意し、かかりつけの医師と発症時の対応を事前に相談しておきましょう。



自宅療養で気をつけることは？

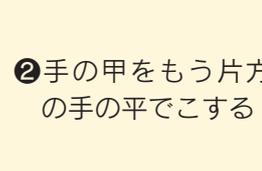
- 咳エチケットを守り、うがいをしましょう
- 手洗いをこまめにしましょう
- 処方された薬を指示通りに飲みましょう
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう
- 外出は控えましょう
- マスクを着用しましょう

◇正しい手洗い方法◇

正しい手洗いは、感染症予防の基本です。次のポイントをおさえて、インフルエンザの対策をしましょう。手洗い時間は、最低でも15秒以上を目安にしてください。



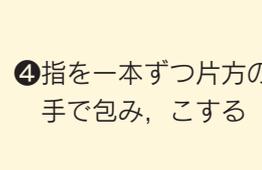
①石けんを適量取り、手の平と手の平をこすってよく泡立てる



②手の甲をもう片方の手の平でこする



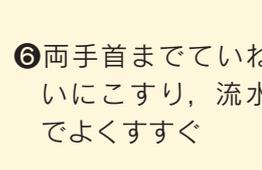
③指を組んで両手の指の間をこする



④指を一本ずつ片方の手で包み、こする



⑤指先（爪）でもう片方の手の平をこする



⑥両手首までていねいにこすり、流水でよくすすぐ