

一人ひとりが感染予防を

インフルエンザは感染力が非常に強く、一人ひとりが感染予防を行うことが大切です。外出後の手洗いや、普段からの健康管理などに取り組みましょう。

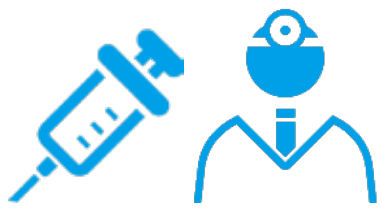
感染しないために

- 外出後のうがい・手洗い
- 室内の湿度を 50 ～ 60% に保つ
- 十分な休養とバランスのとれた食事での免疫力を高める
- 繁華街などの人混みへの外出を控える



インフルエンザの予防接種は流行前に

インフルエンザの感染予防には、流行前の予防接種が有効です。発症する可能性を減らし、もし発症しても重症になるのを防ぎます。
例年、年末から 2 月にかけて迎える流行のピークに備えるため、10 月から 12 月中旬くらいまでに予防接種を受けるのが効果的です。



高齢者インフルエンザ予防接種の助成

南あわじ市では、インフルエンザの発症および重症化を予防するため、高齢者インフルエンザ予防接種に必要な費用の一部を助成します。予防接種を希望する人は医療機関にご相談ください。

- | | |
|---|--|
| ◆対象 | ◆自己負担金 1,500 円 |
| ①接種日に 65 歳以上の市内在住の人 | ※医療機関の窓口でお支払いください。ただし生活保護受給者は自己負担金なし |
| ②接種日に 60 歳以上 65 歳未満の市内在住の人で、一定の心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する人 | ◆持参品 健康保険証 |
| ◆接種期間 10 月 1 日～翌年 1 月末日 | ※対象②の人は身体障害者手帳も持参。生活保護受給者は生活保護受給証明書を持参 |

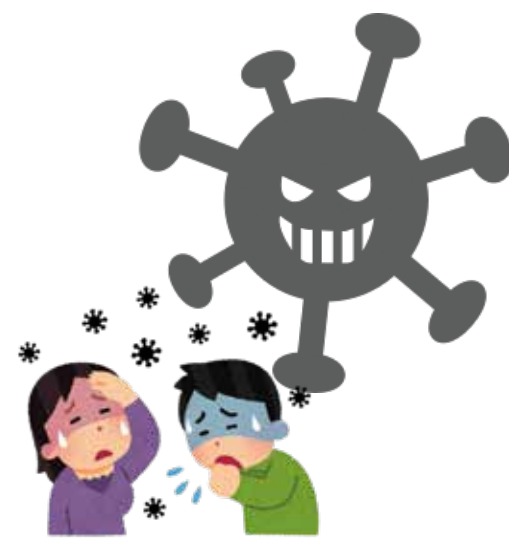
もし感染が疑われたら…

- 症状を自覚したら、医療機関に事前に連絡のうえ、早めに受診する
- 外出は控え、安静にして十分な休養をとる
- 水分を十分に補給する
- 処方薬は指示どおり最後まで飲む

新型コロナウイルス感染症との同時流行を最小限に！
インフルエンザ感染を防ごう

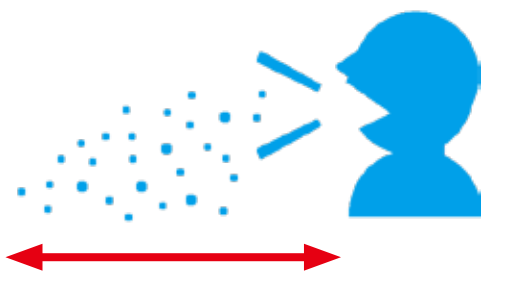
健康課 ☎ 43-5218

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約 1,000 万人、約 10 人に 1 人が感染しています。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢者や慢性疾患を持つ人は肺炎を伴うなど重症化することがあります。
また、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの初期症状は似ており、症状のみで見分けることは非常に難しいとされています。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を最小限に抑えるためにも、日頃から免疫力を高め、感染予防を徹底しましょう。



せきエチケットを心がけよう

インフルエンザは、主にせきやくしゃみの際に口から出る小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。せきやくしゃみが出るときはマスクを着用するなど、「せきエチケット」を心がけましょう。



せきやくしゃみで大きな飛沫が飛び散る範囲は、約 1 ～ 2m とされています。

「せきエチケット」のポイント

- マスクを着用する
- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせる
- とっさのときはティッシュなどで口と鼻を覆う
- 手のひらでせきやくしゃみを受け止めたら、手を洗う

＜正しいマスクの着用方法＞

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- フィットするように調整



＜間違ったマスクの着用方法＞

- × あごが大きく出ている
- × 鼻の部分に隙間がある

