



保健だより

インフルエンザ 予防について

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、季節外れに発生しています。感染力が強いため、流行すると一気に感染者が増加します。

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起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、免疫力の低下している方では重症になることがあります。

新型コロナウイルス感染症をはじめ、同時期に複数の感染症が流行することもあるので、正しい予防法を知って、早めの予防対策を実践しましょう。

インフルエンザに感染するのはこんなとき

● 飛沫感染

感染者が咳やくしゃみをする時、空気中に目に見えないウイルスが飛び散り、近くにいる人が鼻や口から吸い込んで感染します。



● 接触感染

感染者が触ったドアノブやスイッチなどにはウイルスが付着している可能性があります。そこに触れると、手から鼻や口、目などを通じてウイルスが侵入し、感染します。



インフルエンザを予防する生活習慣・行動

手洗い・うがい

接触感染をさけるために、外出後はもちろん、食事前などこまめな手洗いを心がけましょう。

加湿

インフルエンザウイルスは、空気が乾燥したときに動きが活発になります。ウイルスが活動しやすい環境をつくらないう、加湿器などを利用して、室内を適切な湿度(50～60%)に保ちましょう。

食事と睡眠

食事の栄養が偏っていたり、睡眠不足が続いていたりすると免疫機能が低下して、ウイルスの侵入を防げなくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めておくようにしましょう。

マメに 正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防!

厚生労働省 ●さらに詳しい情報は…インフル 厚生省

人ごみを避ける

不特定多数の人が集まる場所では、知らないうちに感染者と接触してしまうリスクが高まります。インフルエンザの流行中は、人ごみへの不要不急の外出は控えましょう。

予防接種

予防接種には発病の可能性を低くしたり、重症化を防ぐ効果があります。流行前の12月上旬までには受けておきましょう。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種間隔に制限はなく、同時接種も可能です。

インフルエンザワクチン接種費用を助成します

助成期間 令和5年10月1日～令和6年1月31日

対象となる方 日高町で、住民登録されている方

※医療機関には、必ず電話で予約してください。

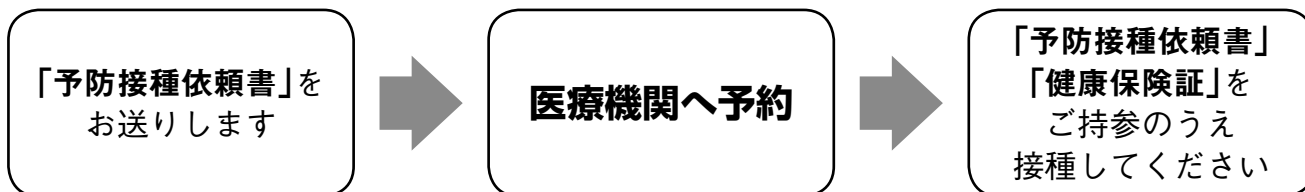


定期接種対象者

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満で、
 - ①心臓 ②腎臓 ③呼吸器
 - ④HIVによる免疫の各機能の障害で身体障害者1級または同等と判断された方

接種回数 1回

接種費用 1,000円



※10月1日以降に65歳になられる方で、接種を希望される方は、ご連絡ください。

※生活保護受給世帯の方は、無料接種券を交付しますので、ご連絡ください。

助成対象者

- 1歳～18歳の方

接種回数 13歳以上は1回、13歳未満は2回接種

1回につき1,000円助成します(2回まで)

※1歳未満(令和4年10月2日以降に生まれた方)で接種を希望される場合は、主治医と相談のうえ、以下お問い合わせ先まで



※接種を勧奨するものではなく、接種の際の費用の一部を助成するものです

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)