

今年はとくに注意が必要！？

インフルエンザ対策を振り返ろう

なぜ、今年は「とくに」対策が必要？

- 新型コロナウイルス感染症の再流行が心配されている
- 再流行が心配される冬期はインフルエンザの流行シーズン
- 発症すると新型コロナウイルス感染症との区別がつかないおそれがある
- 高齢者などのハイリスク者は、どちらも注意が必要



秋から冬にかけて、基本的な感染予防対策を徹底することで新型コロナウイルスもインフルエンザも予防しましょう！



基本的なインフルエンザの予防方法

感染経路を断つ、こまめな手洗い

帰宅後や調理の前後、食事の前など、こまめな手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。外出時なども手を顔に持って行かないようにし、外食時も食事前は手洗いを心がけましょう。



免疫力を高める

免疫力が下がっていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまふ恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。



予防接種を受ける

事前にインフルエンザワクチンの予防接種を受けることで、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



インフルエンザワクチンはいつ頃受けるのが良い？

日本では例年、インフルエンザは12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。そのため、**12月中旬**までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。



いますぐ
活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。

02 体調不良時は無理せずに



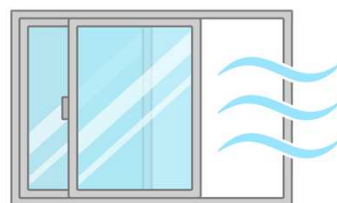
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、席・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

☎ 027-243-8555



内閣官房新型コロナウイルス
感染症対策推進室参照
<https://corona.go.jp/>