

冬の感染症（インフルエンザ・ノロウイルス）に注意 しっかりと感染予防対策を行いましょう

インフルエンザに注意

インフルエンザは、12月から3月にかけて流行します。感染力が非常に強いので、流行すると一気に感染者が増加します。今年も、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が重なる可能性があります。インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染や接触感染であり、新型コロナウイルス感染症と同じです。感染予防対策をしっかり行いましょう。



インフルエンザの予防法

◆インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種を受けることで、インフルエンザの発症や重症化を防ぐことができます。

特に高齢者・慢性の持病がある人・妊婦・乳幼児などは、重症化する危険性が高いため、医師と相談のうえ、積極的に予防接種を受けるようにしましょう。

◆適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

◆外出後の手洗い



◆休養と栄養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と、バランスのとれた栄養の摂取を日頃から心掛けましょう。

◆人との距離を保つ

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控え、マスクの着用を続けましょう。

感染症対策物品を備蓄しましょう



災害時のための食料品・日用品などと一緒に、次のような医療品も備蓄しましょう。

- ◆マスク（不織布のもの）◆体温計◆次亜塩素酸系の漂白剤◆手指消毒用アルコール◆常備薬

インフルエンザの疑いがあるときは

インフルエンザは発症後2日以内の服薬が特に有効です。急な発熱などインフルエンザが疑われるときは、新型コロナウイルス感染症の可能性もあるため、かかりつけ医などに電話相談後、早めに受診しましょう。

●受診時の注意

- ◆院内感染防止のため、受診前に必ず電話相談をし、来院時間を決定してください。
 - ◆できる限り公共交通機関以外で受診するようにしてください。
 - ◆来院時間を守り、マスクを着用して受診してください。
 - ◆必ず保険証を持参してください。
- 受診・相談センター**
- ◆平日 午前8時半～午後5時15分

筑紫保健福祉環境事務所

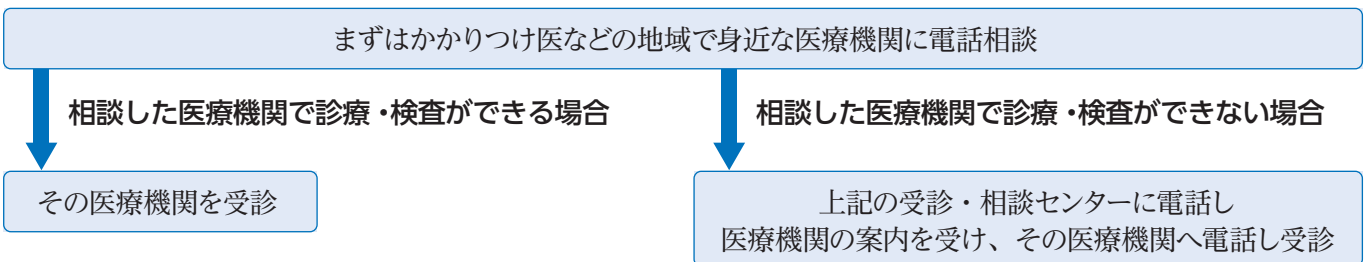
☎(707)0524

◆夜間・休日

新型コロナウイルス感染症一般相談窓口

☎(643)3288

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法



※県ホームページの「診療・検査医療機関リスト」で医療機関を調べることもできます。

