

## インフルエンザに気をつけましょう！

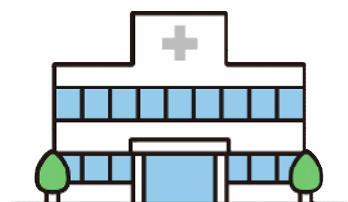
インフルエンザは、例年冬に流行する感染症です。小豆保健所管内でも流行していますので、手洗い・うがい等の徹底により感染拡大防止に努めましょう。

保健所別定点当たり患者数(最近4週の発生状況)  
[令和7年 第48週(11月24日～11月30日)～第51週(12月15日～12月21日)]



## あなたができるインフルエンザ対策

- 家に帰ったら、まず石けんと流水による手洗いをしましょう。
- 咳が出る時は、咳エチケット(マスクをつける、ティッシュで口をおおう等)を守りましょう。
- 十分な休息と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- 水分をこまめに摂取し、喉や鼻の乾燥を防ぎましょう。
- 乾燥しやすい室内は、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- 人ごみや繁華街での外出を控え、外出時はマスクを活用しましょう。
- インフルエンザワクチンには、インフルエンザの重症化を防ぐ効果があり、接種を考えている方は、早めの接種予約を検討しましょう。



## 症状が現れたら？

- 現在、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は共通しているものが多く、症状だけでは区別することが困難です。
- 突然の高熱・咳・頭痛などの症状が現れたら、まず、かかりつけ医に相談に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。  
(できる限り診療時間内に受診してください。)