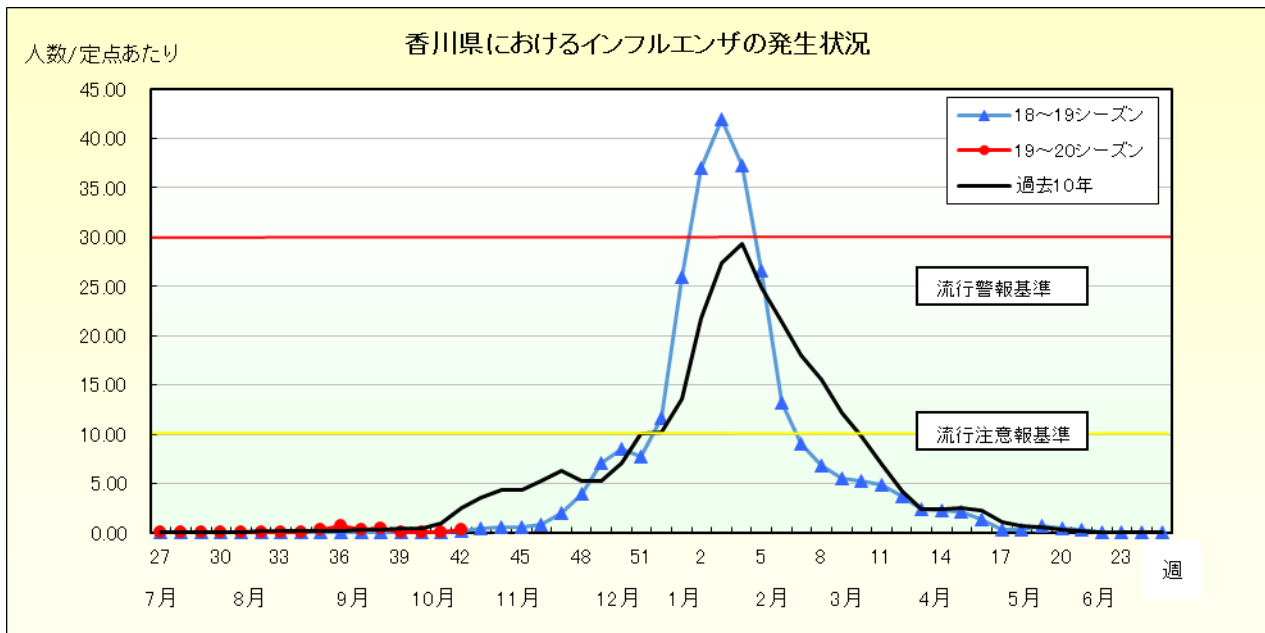




この冬のインフルエンザ対策



- ★インフルエンザは、毎年、冬から春にかけて流行します。
- ★昨シーズンのインフルエンザは、12月第48週に流行期に入り、1月第1週には注意報基準を、第3週には警報基準を超え、第4週にピークに達しました。その後、2月中旬（第7週）に終息しました。
- ★今シーズンは、第43週（10/21～10/27）現在、1定点当たりの発生は0.38人ではありますが、今後の流行に対して注意が必要です。
- ★乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方などは、重症化等のリスクがあるため、特に感染予防に努めましょう。

あなたができるインフルエンザ対策

- ★家に帰ったら、まず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。
- ★十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- ★乾燥しやすい室内は、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ★人ごみや繁華街への外出を控え、外出時はマスクを活用しましょう。
- ★予防接種は、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。（予防接種の効果が現れるまでに、接種から2週間程度必要です。）



症状が現れたら？

- ★突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られ、インフルエンザが疑われる時は、まず、かかりつけ医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。）