

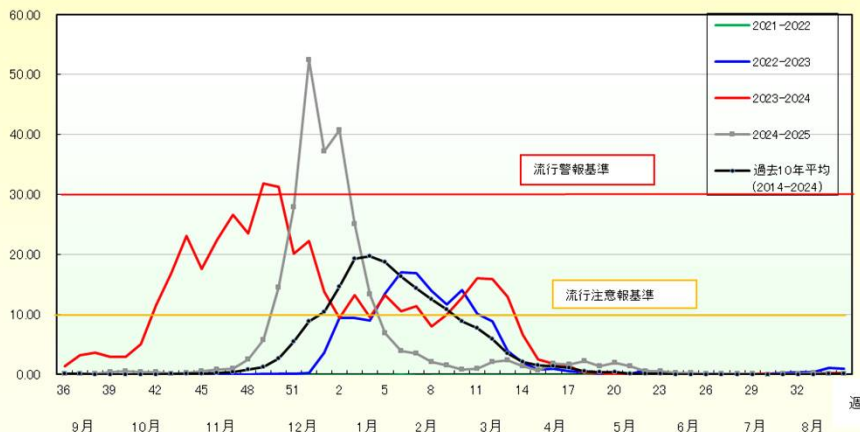


みんなで防ぐ インフルエンザ



香川県におけるインフルエンザの発生状況

人数/定点あたり



ポイント

- 冬～春に流行
- 乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方は、重症化リスクが高い
- 一人ひとりの感染予防が大切
- 香川県では、直近で、令和6年12月に流行注意報、令和7年1月に流行警報発令



／ あなたができるインフルエンザ対策 ／



小まめな手洗い



家に帰ったら、まずは石けんと流水による手洗いをしましょう。

咳エチケット



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・バランスの取れた栄養摂取



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。

室内の換気・湿度管理



空気の出入口を2か所作り、小まめに換気をしましょう。室内は、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

ワクチン接種



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、早めの接種を検討しましょう。

症状が現れたら？

- 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、頭痛などの症状が見られたら、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。)

家庭内で看病するときのポイント

- なるべく別の部屋で過ごし、お互いにマスクを着用しましょう。
- 鼻をかんだティッシュやマスクなどはビニール袋で密閉してからゴミに出しましょう。



詳しくは

インフルエンザ（厚労省）

検索



【発行元】令和7年9月18日
香川県インフルエンザ・感染性胃腸炎対策連絡会