インフルエンザを予防しよう



例年、12月~3月は、インフルエンザが流行します。

インフルエンザの予防には、皆さんの『かからない』「うつさない』という気持ちが大切です。 ひとりひとりが予防に心がけましょう!

インフルエンザとは?

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が 比較的急速に表れるのが特徴です。

普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

インフルエンザから自分の体を守るためには?

1予防接種を受けましょう

予防接種はインフルエンザを防ぐ有効な方法の一つで、インフルエンザの 重症化を防ぐことができるといわれています。

接種してから効果が出るまでに、2週間程度かかります。

②帰宅後は手洗いをしましょう

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを 物理的に除去するために有効です。インフルエンザウイルスにはアルコール 製剤による手指衛生も効果があります。

3適度な湿度を保持しましょう

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。

4)十分な休養とバランスのとれた食事をとりましょう

免疫力が弱っていると感染しやすくなったり、感染したときの症状が 重くなる恐れがあります。栄養と睡眠をしっかりとりましょう。 適度な運動も免疫力を高めます。

⑤流行時は人混みや繁華街への外出を控えましょう

やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、不織布マスクを 着用しましょう。

⑥こまめに換気をしましょう

季節を問わず、また新型コロナウイルス感染症対策としても、十分な換気が 重要です。窓を開ける際は対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると 効果的です。1 時間に 5 分程度は窓を開けて換気をしましょう。

どうやってうつるの?

飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に 含まれるウイルスを吸いこむことで 感染します。

接触感染

ウイルスが付いた手で、 ロや鼻などに触れることによって 感染します。

今すぐできること

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など 人が集まるところでやろう



(口・島を覆う)

□・島を覆う

袖で口・鼻を覆う

手洗いのポイント



石けんで 10秒 もみ洗いした後 流水で 15 秒 すすぎましょう。

↑正しい手洗い方法動画(厚生労働省より)

- ・高熱が続く
- ・呼吸が苦しいとき など

↑こんなときは病院に

行きましょう!!



インフルエンザと診断されたら

- 無理をせず安静にしてゆっくり休みましょう部屋を温かくして保温を心がけ、体を冷やさないようにしましょう。
- ・栄養価の高いものをとりましょう消化のよい良質のタンパク質やバランスのとれたビタミンなど、体力の消耗を補うものをとるようにしましょう。
- ・水分をしっかりとりましょう。 高熱が出たときは発汗のため脱水症状を起こしやすくなるので、 こまめな水分補給を心がけましょう。

ポイント

出勤停止は法律で定められていませんが、発症した後5日を経過し、 かつ、解熱した後2日を経過するまで外出を自粛することが望ましいです。

【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係

Tel: 352-0595

12月1日世界エイズデー

保健所で検査を受けよう!!

無料 予約不要

匿名

夜間検査

<u> 増設日:12月4日(水) 17:30~19:00</u>

場所 : 四日市市総合会館 5 階(市役所隣)

12 月 1 日は「世界エイズデー」です。

(夜間検査増設日はこちら) →

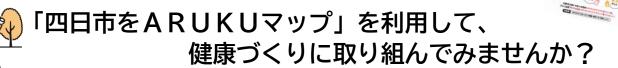
HIV/AIDS (エイズ) について

(通常検査の日程についてはこちら) →



結果を聞くために再度来所が必要です。

令和6年度 四日市を ARUKU マップ



10分運動するごとに記録をして、「四日市をARUKUマップ(以下 ARUKUマップ)」を完成させましょう。条件を満たしてご応募いただいた方全員に、令和6年度版ARUKUオリジナル缶バッジ(1人最大3個(3種類)まで)をプレゼントします。さらに、抽選で200名様にARUKUオリジナルグッズを進呈します。

 \setminus ウォーキング、筋トレ、スポーツ…など、楽しみながら身体を動かしましょう! $/\!\!/$



対 象

四日市市に在住、または通勤・通学する 18 歳以上の人

配布場所

各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、 健康づくり課窓口など

応募方法

インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出 令和7年2月28日(必着)までにご応募ください。 詳しくは、ARUKUマップをご覧ください。



発行 四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291