

# Health 健康サポート

【問合先】健康推進係 ☎ 65・0001

## 秋から冬に流行 インフルエンザ対策を

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどにより飛んできたウイルスをのどや鼻から吸い込むことによって感染します。咳やくしゃみのしぶきは2mほど飛びます。

風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあるため、日ごろから予防しましょう。周りの人にうつさないように気を配ることも大切です。

### ■インフルエンザとかぜの症状の違い

全身症状が中心

局所的症状が中心  
(鼻、のどなど)

| インフルエンザ                                                       | かぜ                                          |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ○高熱 (38℃以上)<br>○関節痛 ○頭痛 ○筋肉痛<br>○強い寒気 ○倦怠感 ○咳<br>○のどの痛み ○鼻水など | ○発熱 (38℃未満)<br>○のどの痛み ○鼻水 ○咳<br>○鼻づまり ○くしゃみ |

## インフルエンザに感染しないために

### <咳エチケット>

マスクを着用する(口・鼻を覆う)  
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。マスクがない時は、ティッシュやハンカチを使う。ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。

### <手洗いの力>

こまめに手を洗う！  
流水と石鹸による手洗い、アルコール手指消毒剤はウイルスを除去するために有効です。

### <食と眠の力>

バランスの良い食事、十分な睡眠は、体力や抵抗力を高めます。

### <ワクチンの力>

ワクチンは接種後2週経過した頃から効果を発揮します。ワクチンには、感染しても発病する可能性を低くする効果や、感染しても軽い症状で済ませる効果があります。

※今年度は、インフルエンザ予防接種費用助成事業を実施しています。詳しい内容は、広報けいせん10月号や、ホームページに掲載しております。ご不明な点はご連絡ください。

**マメに 正しい手の洗い方**

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！**

厚生労働省

●さらに詳しい情報は…インフル 厚生労働省

**咳エチケット違反していませんか？**

咳やくしゃみを手でおさえる

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

**他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。**

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- ① マスクがない時
- ① マスクを着用する(口・鼻を覆う)

鼻から目までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

- ② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

ティッシュ・ハンカチを使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチは使った後なるべく早く洗ってください。

- ③ 袖で口・鼻を覆う
- ③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチがいない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

**こまめに手を洗うことも病原体が拡がらないようにすることができます。**

咳エチケット解説 厚生労働省

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用いただけます。

厚生労働省

※掲載：厚生労働省「インフルエンザ」制作委員会