



★健康推進課 ☎ 24 2003

一人ひとりの心がけで インフルエンザを予防しましょう

全国に感染の広がりを見せている新型インフルエンザは、いつ、だれが感染してもおかしくない状況となっています。感染を広げないためにも、新型インフルエンザの予防と対策について正しい知識を持ち、いざというときに対応できるよう、しっかりと準備しておきましょう。

新型インフルエンザとは

『新型インフルエンザ』とは、動物のインフルエンザウイルスが人間の体内で増えることができるように変化したもので、人から人へ容易に感染しておこる疾患のことです。

4月以降に流行しているのは、「豚インフルエンザ」が変化したものです。冬場に多い「季節性インフルエンザ」と違って、ほとんどの人が免疫を持っていないため、感染が広がりやすくなっています。

主な症状は

新型インフルエンザに感染すると、38度以上の急な発熱、せき、倦怠感などの症状が見られます。また、鼻水、のどの痛み、吐き気、おう吐、下痢などの症状が出る場合もあります。

なお、妊婦、幼児、高齢者、また、糖尿病や呼吸器疾患、心臓病などの慢性疾患を持つ人は、重症になることもありますので、特にご注意ください。

うつさない・うつらないための予防策

新型インフルエンザも季節性インフルエンザと同様に、せきやくしゃみ、飛沫（つば）などに含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことによつて感染します。

つまり、新型インフルエンザも、季節性インフルエンザと同様に対策することで、予防することができると考えられています。

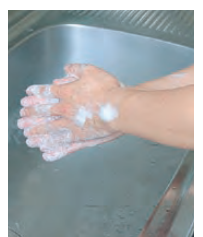
予防策その① 手洗い

手洗いの際は、次のポイントに気を付けて正しい手洗いに努めましょう。

- ・手のひらを合わせて洗う
- ・手の甲を伸ばすように洗う
- ・指やつめの先の内側を洗う
- ・指の間を洗う
- ・親指と手のひらをねじり洗います

予防策その② うがい

うがいも、手洗いと同様に感染予防に効果があるとされ



▲しっかりと泡立てて手洗いを

ています。外出後はもちろん、こまめにうがい（できれば手洗いも）をしましょう。

予防策その③ マスク

せきやくしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。周りにマスクをせずにせきをしている人がいたら、マスクの着用を勧めましょう。

マスクがないときにせきやくしゃみをする場合は、ティッシュなどで口・鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れる「せきエチケット」を心がけましょう。

予防策その④ 換気と加湿

換気のために1時間に数回窓を開けることや、加湿器で湿度を60%程度に保つことも予防策のひとつとして有効です。（加湿器がない場合は、ぬれたタオルを干すなどの方法もあります。）

そのほかにも、人ごみを避け、必要のない外出を控えることや、栄養バランスのとれた食事、定期的な運動習慣、十分な睡眠など日ごろの健康に気を付けることも大事です。

もしも流行してしまったら

職場や学校など、身近なところで新型コロナウイルスが流行すると、日常生活にも支障が出てしまうことが考えられます。そうした時にあわてないよう、今から対応を考慮しておきましょう。

対応その① 感染の拡大を防ぐ

これ以上感染を拡大しないために、予防策（手洗い、うがい、マスク、換気と加湿）を守りましょう。

対応その② 食糧や日用品を備蓄する

新型コロナウイルスが流行すると、食糧や日用品・医療品が手に入りにくくなったり、

外出が制限されたりすることがあります。

そこで、各家庭でもそうした方が一に備えて2週間程度の食糧や日用品・医療品を備蓄しておきましょう。

対応その③ 通勤・通学先などでの対応を相談・確認しておく

事業所などでは、感染を防ぎつつ事業を継続するための対策として、時間差勤務や電話会議、交代勤務などが考えられます。

また、学校や保育園などでは、感染の拡大によるクラス単位・学校単位での施設閉鎖も考えられます。

そうなった場合の対応策を事前に相談・確認し、いざと

いう時もあるべくふだん通りの生活が維持できるように、計画を立てておきましょう。



「新型コロナウイルスに感染してしまったかな」というときは

新型コロナウイルスにかかってしまった（可能性がある）場合、流行当初は発熱外来で診療を行っていました。現在は原則としてすべての医療機関で診療を行っています。発熱等の症状がある場合は、

**いざ、という時のために
用意しておきましょう**

◇食糧



米、乾めん類、乾パン、レトルト食品、缶詰、ペットボトルや缶入りの飲料、育児用調製粉乳（子どもがいる場合）、各種調味料など長期保存可能なもの

◇日用品・医療品



トイレットペーパー、洗剤、水まくら（水まくら）、ゴム手袋、常備薬、不織布製マスク（ひとり当たり20～25枚程度）、消毒用アルコール、ビニール袋（汚れたごみの密封用）など

かかりつけ医等の一般医療機関で受診してください。
◇かかりつけ医がいる人
必ず事前に電話連絡し、受診方法等の指示を受けてください。受診の際、マスクをしていくことも重要です。
◇かかりつけ医がいない人、症状に不安がある人
まずは次の相談窓口にご相談してください。医療機関の受

診等についてのアドバイスをしています。
【新型コロナウイルス相談窓口（本庄保健所内）】
受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分
電話番号 ②6481
【埼玉県救急医療情報センター】
受付時間 24時間対応
電話番号 048-824-4199

季節性インフルエンザにも気を付けて！

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

市では、次の対象者に対してインフルエンザの予防接種を実施します。希望者は、予防票を持参のうえ、指定医療機関で接種を受けてください。（予防票は対象者に9月末に発送しました。届いていない場合はお問い合わせください。）

対象者
① 65歳以上の人（昭和19年12月31日以前生まれ）
② 60歳以上65歳未満の人（昭和20年1月1日から昭和24年12月31日まで生まれ）のうち、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能に一定の障害がある人又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある人

自己負担額 1,000円
※生活保護世帯の人は無料
接種回数 期間中1回のみ
※かかりつけ医が県内の他市町村にいる場合も、12月25日（金）までは接種できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
★本庄市保健センター ☎242003

この予防接種は、新型コロナウイルスに対するものではありません。ご注意ください。