

高齢者の インフルエンザは 重症化することがあります。

流行する前のワクチン接種などが有効です。

インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

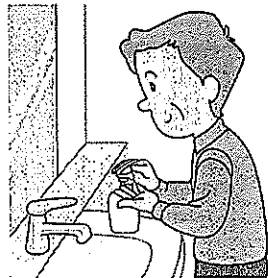
インフルエンザを予防する有効な方法

① 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

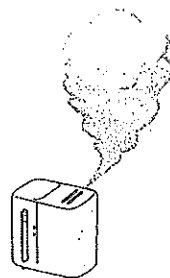
② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)を心がけてください。



部屋の
適度な湿度



十分な休養と
バランスのとれた栄養



無用に入混みに
入らない

詳細については、
お住まいの市区町村に
お問い合わせください。

医療機関名

新型インフルエンザ等対策について

～新型インフルエンザ等の発生に対する危機管理～

新型インフルエンザ等対策においても
日頃からの感染予防が重要です!!!



感染しない!

感染させない!

手洗い、咳エチケット

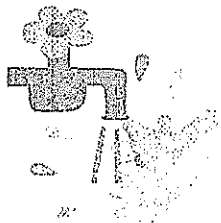
新型インフルエンザは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。

感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、手洗い、咳エチケットを行いましょう!

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしまょう。

〈咳やくしゃみをするときは〉

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
- ・マスクを着用しまょう。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいまょう。
- ・周囲の人からなるべく離れまょう。
- ・こまめに手洗いまょう。

