

「インフルエンザを予防しましょう！」

文=猪苺 真唯 (保健師)

インフルエンザは38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身症状が現れる感染症で、毎年1～2月に流行のピークを迎えます。感染力が非常に強いため、インフルエンザにかからないように予防を心がけることが大切です。

インフルエンザはどうやってうつる？

飛沫感染

インフルエンザに感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫(しぶき)に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。

接触感染

ドアノブや手すりなどに接触することで手にウイルスがつき、その手で目・鼻・口を触るとウイルスが体内に侵入し、感染します。



インフルエンザを予防するために

①外出後は手洗い・うがい

外出後は15秒以上かけて流水・せっけんで手を洗うことでウイルスを除去できます。消毒用のアルコール製剤も効果があります。うがいも一緒に行いましょう。



②咳エチケットをしよう

せきやくしゃみの飛沫は1～2m飛ぶといわれています。周りの人にうつさないためにも、せきやくしゃみが出ているときはマスクを使用しましょう。症状がない人もマスクをすることで感染を予防できます。



③室内の湿度は50～60%にする

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し感染症にかかりやすくなります。加湿器を使ったり、洗濯物を干すなどして50～60%の湿度を保ちましょう。



④生活習慣に気をつける

バランスの良い食事と十分な睡眠をとることで体の免疫力が高まり、ウイルスに対する抵抗力が強くなります。



⑤流行前の予防接種

予防接種は感染を100%予防することはできませんが、発症したときに重症化を防ぐ効果があるといわれています。免疫ができるまで約2週間かかるため、早めに接種しましょう。予防接種については医療機関に確認しましょう。



《羽幌町の子どものインフルエンザ予防接種について》

生後6ヵ月～中学3年生までのお子さんを対象に、町内医療機関での接種費用を全額助成しています。接種を希望する方は町内の医療機関にご確認ください。(費用助成は町内医療機関での接種に限ります)