

今年は特にインフルエンザ対策を

なぜ、今年は特に対策が必要なのでしょうか。

- ・新型コロナウイルス感染症の再流行が心配されている。
- ・再流行が心配される冬期は、インフルエンザの流行シーズンである。

・発症すると新型コロナウイルスとの区別がつかない恐れがある。

・高齢者などのハイリスク者は、どちらも注意が必要である。

インフルエンザは、予防接種により発症や重症化を予防することがある程度可能です。インフルエンザの予防接種を積極的に受け、新型コロナウイルスの再流行に備えましょう。

●インフルエンザの予防接種を受ける場合のポイント

流行期前に受けましょう

インフルエンザの流行期は、12月から3月です。免疫ができるまでに約2週間かかりますので、流行する前(11月頃)に受けましょう。

毎年1回受けましょう

インフルエンザの免疫が持続する期間は5〜6カ月ほどで、流行するウイルスのタイプが変わるため、毎年1回受ける必要があります。

※13歳未満は2回

ハイリスク者はより積極的に接種を

ハイリスク者は、インフルエンザが重症化したり、肺炎を合併したりする危険性が高くなります。医師と相談のうえ、積極的にワクチンを接種しましょう。

【主なハイリスク者】

- ・高齢者
- ・持病(心臓病・高血圧症・糖尿病・腎臓病など)がある人
- ・肥満
- ・妊婦
- ・乳幼児 など

◆予防接種を受けても感染予防を心がけましょう

インフルエンザの予防接種を受けると、かかるのを防げたり、かかったとしても重症化を防げますが、発症を100%防げるわけはありません。新型コロナウイルスの予防のためにも、インフルエンザの流行期は感染予防を心がけましょう。

感染予防のためのポイント

(インフルエンザと新型コロナウイルスの予防法は同じです)

①人との距離を保ち「3つの密」を避ける

密閉、密集、密接の「3密」を避けることが感染の拡大を防ぎます。

②マスク着用で「咳エチケット」を守る

咳やくしゃみをするとき、ほかの人に向つさないようにマスクなどで口や鼻を覆い、感染を広げないように工夫する行為を「咳エチケット」と言います。マスクがない場合に咳などをするとときには、手ではなく、ティッシュ、ハンカチ、袖や上着の内側などで口と鼻を覆いましょう。

③しっかりと「手洗い」をしてウイルスを除去する

ウイルスから身を守り、周囲に広げないために最も重要なのが「手洗い」です。石けんなどで10秒もみ洗いし、そのあと流水で15秒すすぐことで、ウイルスをかなり洗い流すことができます。2回繰り返すと、さらに除去することができます。

◆「インフルエンザかも…」と疑われる症状がある場合

インフルエンザにかかると、38℃以上の高熱、頭痛・関節痛・筋

肉痛などの全身症状が急に現れるのが特徴です。

発症してから48時間以内がインフルエンザの治療薬(抗インフルエンザ薬)が効く期間です。それを過ぎると症状を抑えにくくなります。気になる症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。

◆もしかかったときは周囲にうつさない配慮を

家族(とくにハイリスク者)への感染を避けるため、できるだけ家族と別の部屋で療養しましょう。感染者はもちろん、家族全員がマスクをしましょう。

感染者のお世話は、できるだけ限られた人(できれば一人)に決めておきましょう。

脱水にならないようにこまめに水分補給をしましょう。また、定期的に部屋の換気をしましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
 佐賀支所 地域住民課 保健センター  
 ☎ 4312836  
 ☎ 5517373