

インフルエンザを予防しよう！

～ 一人ひとりの意識が大切です ～

【インフルエンザとは？】

感染した人の咳やくしゃみにより、飛沫とともに放出されたインフルエンザウイルスを吸い込んだり、インフルエンザウイルスが付着した物（ドアノブ等）を触れた手で鼻や目などに触れることで感染します。（飛沫感染、接触感染）

【インフルエンザの症状は？】

■潜伏期間：1～3日

■38度以上の発熱、咳、のどの痛み等に加えて頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。発症後2～5日間はウイルスが排泄されると言われているので、**症状が改善しても注意が必要**です。

【感染を予防するためには？】

1. 手洗い・うがい・マスクの着用

2. 「咳エチケット」を守りましょう！

- ① 咳やくしゃみの症状がある場合は、不織布製又は紙マスクを正しく着用します。周囲に咳をしている人がいたらマスクの着用をすすめましょう。
- ② 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらしてティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。一般的に咳やくしゃみによる感染の危険のある距離は約2mです。
- ③ 鼻水や痰を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱（蓋つき）に捨てましょう。

3. 栄養・睡眠をしっかりと

- ① 十分な睡眠を心がける
- ② バランスよくしっかりと食事をとる
- ③ 適度に運動し、厚着をしすぎない

4. 予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンは重症化予防に有効と言われています。

例年10～11月頃よりワクチン接種が開始となります。

※木城町では10月からインフルエンザ予防接種の助成が開始されています。接種をご希望の方は事前に予約をして、できるだけ早めに受けてください。

詳しくは木城町ホームページの「令和5年度インフルエンザ予防接種助成のしおり」をご覧ください。

