

新型コロナウイルスとインフルエンザに

これからインフルエンザが流行する時期を迎え、新型コロナウイルス感染症と同時に2つの感染症が流行することが予想されています。

上記の感染症は、普段以上の予防対策が必要です。予防の基本は、うがい・手洗い・マスクの着用などです。また、重症化の危険がある方などは予防接種（ワクチン接種）をして家庭や学校、職場などみんなで感染予防を徹底しましょう。

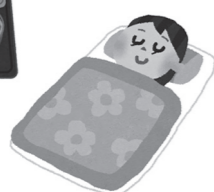
感染予防の対策をしましょう

うがい・手洗いをしっかりと

外から帰ってきたら、まずはうがい・手洗いをして、ウイルスや汚れをしっかりと落としましょう



生活習慣で抵抗力をつける



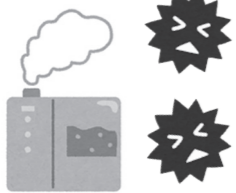
休養とバランスの良い食事、十分な睡眠などで体の抵抗力を高めましょう

人混みを避ける

ウイルスに接触する機会を避けましょう。人混みを避けることで感染のリスクを減らすことができます



加湿で室内の乾燥を防ぐ



空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。適切な湿度（50～60%）を保ちましょう

予防接種で重症化を防ぐ

予防接種（ワクチン接種）は、新型コロナウイルス・インフルエンザに感染し、発症しても重症化を防ぐ効果があります



せきエチケット



自分がかからないために、また、ほかの人にうつさないためにマスクの着用などで「せきエチケット」を守りましょう

せきエチケットとは

感染を広めないために、せきやくしゃみが直接人にかからないようにすることです。

- せき、くしゃみの際は口と鼻をおさえ、ほかの人から顔をそらし、1～2m以上離れる
- 鼻水・たんなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる
- せき、くしゃみがあるときはマスクを着用する
- マスクは使い捨ての不織布製のものを使う

かからないように予防を心掛けましょう

新型コロナウイルス

インフルエンザ

予防接種（ワクチン接種）

国では新型コロナウイルスが5類となった現在でも、自己負担なくワクチン接種を実施しています。10月から秋開始接種としてワクチンの供給に合わせて実施します。詳しくは、今月号広報6ページをご覧ください。



◀町ホームページ「新型コロナワクチン接種についてのお知らせ」

町では、生後6か月～15歳までのお子さんと65歳以上の高齢者については、予防接種費用の一部を助成しています。

インフルエンザワクチン予防接種は、感染を100%予防することはできませんが、重症化を防ぐ効果があるといわれています。

免疫ができるまでには2週間程度かかるので、早めの接種をお勧めします。

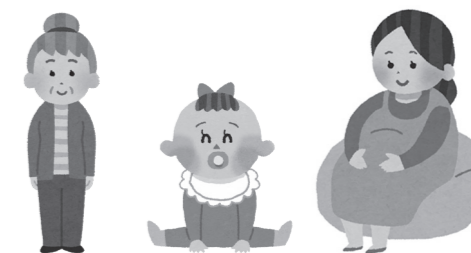


特に注意が必要な方

抵抗力の低い方が新型コロナウイルス・インフルエンザに感染すると、重症化する可能性が高くなります。また、高齢者はかかると肺炎になりやすく、生命の危機に陥る場合もありますので、注意が必要です。

■注意が必要な方の例

- 妊娠している方
- 乳幼児・高齢者
- 持病を持っている方・慢性の呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患、血液疾患、糖尿病、神経疾患、疾患や治療により免疫が落ちている方



もし発症したら

一般的に発症する2日前から発症後7日～10日間はウイルスを排出しているといわれています。

大切なことは、周りの人にうつさないことです。

- 発症したら次のことに気を付けましょう。
- 発症日を0日として5日間は外出を控える
- ※出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでです。（学校保健安全施行規則）

発症から48時間を過ぎると、抗インフルエンザウイルス薬の効果期待できなくなります。

大切なことは、周りの人にうつさないことです。

- 発症したら次のことに気を付けましょう。
- 発症した後5日かつ解熱した後2日を経過するまでが出席停止期間です。（学校保健安全施行規則）

○2つの感染症に共通する感染防止対策

- ・なるべくほかの家族と別の部屋で療養する
- ・感染者も家族や周りの人もマスクをする
- ・こまめに水分補給をする
- ・適度に換気をする
- ・十分な睡眠、栄養バランスの良い食事を心掛ける

■問合せ 福祉保健課健康増進係（☎47-5555 総合福祉センター 窓口7番）