

# 予防に心がけましょう

インフルエンザが流行する時期になりました。一般の風邪と違うインフルエンザは、普段以上の予防対策が必要です。予防の基本は、うがい・手洗いの励行ですが、感染した場合の冷静な対応も大切です。家族みんなで予防を徹底しましょう。

手洗い・うがい  
マスクの着用など

## インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ		風邪
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 突然の発熱（38～40度の高熱）・寒気</li> <li>● 頭痛、関節痛、筋肉痛、だるさなど</li> <li>● 下痢</li> </ul>	症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● くしゃみや鼻水、鼻づまり</li> <li>● のどの痛み、せき、たん</li> <li>● 腹痛</li> </ul>
短期間に爆発的に拡大する	感染の広がり方	徐々に拡大する
高齢者や乳幼児の死亡率が高い	重傷度	発熱しても38度程度であることが多い

## 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発症する感染症の一つ。発病当初から38度以上の高熱が出るなど通常の風邪と違って重い症状が現れるほか、高齢の方では肺炎などを併発して生死にかかわることもあります。鳥インフルエンザ、豚インフルエンザのウイルスが変化して人から人へ次々に容易に感染するインフルエンザが、平成21年度に「新型インフルエンザ」として、冬季に流行する「季節性インフルエンザ」とともに訓子府町でも猛威を振りました。現在は、「新型」「季節性」の区別がなく、予防接種も両方同時に接種できる混合ワクチンとして接種しています。



# インフルエンザ流行期



## もし発病したら

もし発病（感染）したら、軽症のときは感染の拡大を防ぐため、自宅で療養することです。この際、部屋の換気をこまめに行うことや湿度を十分に保つなど空気中のウイルス濃度を下げることです。家族への感染防止にもつながります。

症状が長引いた場合、肺炎などの合併症を起すことがありますので、すぐに医療機関で受診してください。

持病のある人が感染した場合をはじめ、ほかの人でも呼吸困難やけいれん、おう吐や下痢が続いているなどの症状があれば要注意です。で、病院に連絡し早期に受診するようにしてください。

## 予防

感染の経路は、感染した人のせきやくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込み感染する「飛沫感染」と、ウイルスが付着したものに触れたあと、口や鼻、目などに触れて粘膜などを通じて感染する「接触感染」の二通りがあります。このため、予防には手洗いとうがいの徹底が大切です。ほかに、規則正しい生活とバランスのとれた食事、適切な水分補給を心がけましょう。感染すると、特に糖尿病や腎臓病、ぜんそくなどの持病がある人は重症化する可能性が高いため、より一層の注意が必要です。



## ■インフルエンザによる学校の閉鎖関係■

福祉保健課と教育委員会が届け出により把握しているインフルエンザによる学校での平成21年度の集団感染、閉鎖は、下表のようになっています。

平成21年度の集団感染 (平成22年度は12月末現在届け出はありません)				
	幼稚園	訓小	居小	訓中
学校閉鎖	10月27日～ 10月31日	10月20日～ 10月25日	11月2日～ 11月8日	10月27日～ 11月1日
学年閉鎖	なし	10月27日～ 11月1日 (2・4年生)	なし	なし
学級閉鎖	なし	なし	なし	なし

## ■予防接種■

訓子府町では、非課税世帯の方に対し、申請によりワクチン接種料が無料となる、免除証明書を発行しています。

申請する前に接種された方で、該当する方は手続きが必要になりますので、福祉保健課までご連絡ください。

■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)