

かからないようにするために

①流行前の予防接種

予防接種をすれば100%感染しないわけではありませんが、万が一感染しても重症化を防ぐことができるといわれています。とくに65歳以上の高齢者は肺炎など合併症を起こしやすいので、できるだけ受けましょう。ワクチンの効果持続期間は約5か月。流行前の10月中旬から12月上旬ごろまでにすませましょう。流行するウイルスのタイプも変わるので、毎年定期的に接種するようにしましょう。



②手洗い・うがい

「手洗い」と「うがい」は感染症予防の基本です。外出後は手洗いとうがいをして体についたウイルスを洗い流しましょう。うがいは、洗浄効果のほか、のどの粘膜が潤うのでウイルス防御力がアップします。流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去することができます。帰宅時には流水でしっかり洗いましょう。また、アルコール消毒も効果的です。

③湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。室内では加湿器などを使って50～60%の湿度を保ちましょう。

④人ごみを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人ごみへの外出を控えましょう。やむを得ず出る場合は、マスクをつけ、せきをしている人から離れるようにしましょう。帰宅後は手洗いを忘れずに。

インフルエンザセルフチェック

- 周囲でインフルエンザが流行している
- 38℃を越す熱が続く
- 悪寒がひどい
- ひどい関節痛や筋肉痛がある
- 全身だるい、倦怠感が続く

*2つ以上の症状があれば感染の疑いあり！

治療に使われる抗インフルエンザウイルス薬は、発病から2日以内で効果を発揮します。できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。



大切な心配り「咳エチケット」

かかってしまったら、他の人にうつさないことが大切です。

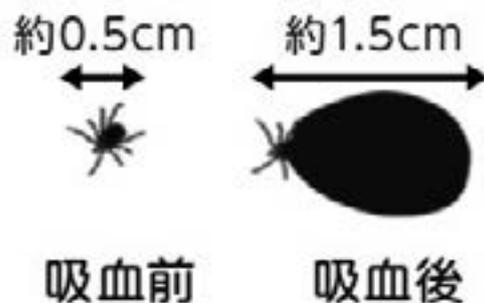
- ・せき、くしゃみが出る時は、ティッシュなどで口と鼻をおさえます。他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- ・鼻汁、たんなどを含んだティッシュはすぐにごみ箱(できればふた付き)に捨て、ウイルスがついた手は早く洗い流しましょう。
- ・くしゃみやせきが出たり、感染の疑いがある時はマスクをつけましょう。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

ダニ媒介性疾患に注意しましょう ～マダニの活動が活発になっています～

- マダニは比較的大型(吸血前で約0.5cm)のダニで、主に森林や草地等の屋外に生息しており、日本では全国的に分布しています。
- マダニの生息場所に立ち入り、病原体を保有するマダニに咬まれた場合には、感染により日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などを発病し、重症化することがあります。
- 本県でも、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)が毎年報告されています。
- 日常生活において、ヒトからヒトへの感染は起こりません。
- 野山に出かけるときは、ダニに咬まれないように注意しましょう。
※マダニは、衣類や寝具に発生するヒョウダニなど家庭内に生息するダニとは異なります。

〈マダニ〉



(厚生労働省ホームページより)

【ダニに咬まれないためのポイント】

- ① 帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を少なくしましょう
- ② 長袖、長ズボンを着用し、シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れてみましょう
- ③ サンドル等は避け、足を完全に覆う靴を履きましょう
- ④ マダニを発見しやすくするため、明るい色の服を着ましょう
- ⑤ DEET(虫よけ剤の成分)を含む虫よけスプレーを使用しましょう
- ⑥ 野外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認しましょう
特に、わきの下、足の付け根、手首、ひざの裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)など
- ⑦ 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう



【ダニに咬まれた時の対処法】

- ① 吸血中のマダニに気付いたときは、無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう
- ② マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が出た場合は医療機関を受診してください。その際、医師に「野外活動の日付や場所、発症前の行動」を伝えてください

お問い合わせ／健康推進課(☎63・3801)