

■インフルエンザとかぜの違い■

インフルエンザ		かぜ
・ 38～40℃の高熱 ・ 頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状 ・ 鼻水、せきなども出ることもある	症状	・ のどの痛み、鼻水、せき ・ 熱は低め ・ 全身症状はあまりみられない
急な高熱で発症し、1週間程度続く	経過	ゆっくり経過
強い	感染力	インフルエンザほどではない

早めの受診を！

インフルエンザと思われる症状の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。抗ウイルス薬（タミフル等）は発病からおおむね48時間以内がもっとも有効です。処方されたお薬は必ず最後まで飲んでください。

油断大敵！インフルエンザ

●ミニ特集●

今年もインフルエンザの流行のシーズンがやってきます。インフルエンザを予防するためには『手洗い』、『うがい』、『せきエチケット』、『インフルエンザワクチン接種』が欠かせません。高齢者や乳幼児は重症化しやすいので、特に注意が必要です。本格的な流行の前に再確認し、予防を徹底しましょう。

インフルエンザを知って予防しよう

予防

予防法を再確認し、インフルエンザから身を守りましょう。

手洗い

20秒くらい行います。ポイントは指の間、親指の部分、手首も忘れずに洗うことです。外から帰ったとき、食事の前は必ず洗いましょう。



うがい

まず少量の水で、口の中をゆすいで捨てます。次に水をふくんだあと、のどのおくまでガラガラうがいを10秒くらい行いましょう。



せきエチケット

『せきエチケット』はインフルエンザを他人へうつさないだけでなく、自衛の手段にもなります。

1. せき・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけ、1m以上はなれる。
2. 鼻水やたんを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てる。
3. せき・くしゃみをしている人はマスクをつける。
4. せき・くしゃみを防いだ手はすぐに洗う。



インフルエンザワクチン接種について

今年は、従来の季節型と2年前に流行した新型が一緒になったワクチンです。接種後、効果がでるまでに2週間程度かかりますので、流行前に早めの接種をお勧めします。

65歳以上の方 市の助成があり、1,200円で接種が可能です（生活保護世帯の方は無料）。接種期間は10月1日から12月末までです。詳細は今月全戸配布している『インフルエンザ予防接種説明書』（みどり色）をご参照ください。

64歳未満の方 全額自己負担での接種となります。

- ・ 6か月以上13歳未満の方
…2回接種（2～4週間の間隔をおく）
- ・ 13歳以上の方…1回接種

☆昨年まで行っていた市民税非課税世帯への予防接種費用助成はありませんのでご注意ください。

