

# インフルエンザは予防が一番 あなたの対策は大丈夫ですか？

今年のインフルエンザ予防のための取り組みはどうされていますか？

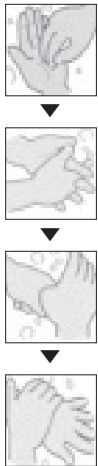
毎日の感染予防の取り組みが最も有効で、手洗い、うがい、せきエチケット、マスクの使用、予防接種などがあります。そのひとつずつを確認しましょう。

また、下の表のように、かぜとインフルエンザの症状の違いを理解しておく、自分の症状と照らして早めに対応ができます。

## インフルエンザとかぜの症状は大きく違う！

|      | インフルエンザ                      | か ぜ                     |
|------|------------------------------|-------------------------|
| 主な症状 | 急な発熱（38℃ 以上）<br>悪寒、頭痛、全身の関節痛 | 発熱、鼻・のどの痛み<br>くしゃみ、鼻汁など |
| 発 症  | 急激                           | 比較的ゆるやか                 |
| 合併症  | 気管支炎、インフルエンザ<br>肺炎脳症、        | まれ                      |

外出から帰ったとき、食事の前は忘れずに行いましょう。



□**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！  
水を流すときは、手首から指先に向かって、石鹸を落としましょう。

□**うがい**

ポイントは、少量の水で、□の中をゆすいだあと、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。



□**マスクをつかおう**

不織布のマスクがウイルスを通しにくいです。せきやくしゃみが出たら、マスクを付けるようにしましょう。

□**せきエチケット**

近くにティッシュやハンカチがなく、せきが出そうになったら、洋服の袖などで口を覆いましょう。

手で口を覆うと、ウイルスが手について、接触感染を起こす危険性が多くなります。

## 佐賀県からのお知らせ

佐賀県では、「インフルエンザ予防実行宣言」に取り組んでいます。わたしたちは、次の8つのことを積極的に行い、インフルエンザの予防に努めます。

1. 手洗い・うがいを励行します。
2. ブラッシングでお口の中を清潔にします。
3. 食事・睡眠をしっかりとりまします。
4. 早めに予防接種を受けまします。
5. 熱っぽいと思ったら、体温を測って体調管理まします。
6. せきやくしゃみが出るときはマスク・せきエチケットを守りまします。
7. かかったかなと思ったら、医療機関に電話し、早めに受診まします。
8. かかったときは、学校や職場を休み、家でゆっくり静養まします。

賛同いただける事業所を募集中 !!

### ■問い合わせ

佐賀県健康福祉本部健康増進課  
☎25-7075 FAX25-7268

□**予防接種**

これも予防方法の一つです。今年のワクチンは一つで季節性・新型インフルエンザに対応しています。

今回、非課税世帯や生保世帯の方は無料、課税世帯の高齢者（65歳以上）

は1,200円、その他の方は3,600円で接種できます。（13歳未満の方は、2回目2,550円です）

高齢者の接種は12月末までが期限となっています。

毎日の習慣が最も基本となります。生活の中で心がけて、確認しあいながら取り組みましよう。

### ■問い合わせ

福祉健康課 健康増進係

☎75-3355