

感染対策

インフルエンザを予防する有効な方法は、以下のとおりです。

外出後の手洗いなど

流水・石鹸による手洗いは手指など体についてインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。



流行前の予防接種

広報10月号も見てね

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

広報かみのくに10月号でもお知らせしたとおり、町ではインフルエンザ予防接種の費用を高齢者の場合は一部助成、子どもの場合は全額助成しています。

詳細は町ホームページにも掲載しておりますので、右の二次元コードからご確認ください。

■予防接種の費用助成について

問い合わせ先：保健福祉課 健康支援グループ ☎0139-55-4460



詳しくはこちら

室内のこまめな換気

新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められ、室温の低下を防ぐことができます。

※暖房器具からカーテンなどの燃えやすい物を遠ざけるなど、火災の予防に留意してください。



適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。



十分な休養と バランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



人混みや繁華街への 外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときは、人混みや繁華街への外出をなるべく控えましょう。

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合は、不織布製マスクを着用しましょう。



※以下をもとに作成しました。

- ・インフルエンザとは（国立感染症研究所）(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/219-about-flu.html/>)
- ・『「新型インフルエンザ」入門』（厚生労働省）(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/infu_nyumon.html)
- ・『令和5年度インフルエンザQ&A』（厚生労働省）(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuflenza/QA2023.html)
- ・『正しい手洗いの方法』（厚生労働省）(<https://www.mhlw.go.jp/content/hthw1.pdf>)
- ・政府広報オンライン『インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット』(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>)