

# 2017-2018 年版 みんなでインフルエンザを防ごう

～ こまめな手洗い、マスク着用を！ ～

## ◆今年もインフルエンザ予防対策を心がけましょう

インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、日本では、毎年約10人に1人が感染しています。鳥取県では、特に12月から3月にかけて流行します。

## ◆インフルエンザに感染しないために

### 日ごろの予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫(ひまつ)感染」や、手に付いたウイルスが鼻や口を通過して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。



#### ● 普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高める

1日3食を規則正しく食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。

#### ● 人混みに出る時にはマスクを着用する

#### ● こまめに手洗いをする

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手についたウイルスを洗い流しましょう。薬用石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。



手の甲



指先、つめの間



指の間



親指



手首

きちんと洗えていますか？

## ワクチン接種も重要な対策方法！

ワクチンで感染を100%防ぐことはできませんが、重症化を防ぐ効果があります。

#### ● ワクチン接種で気をつけること

- ・ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種してから2週間から5ヶ月程度までと考えられています。
- ・また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されていますので、予防に十分な免疫を保つため、毎年、ワクチン接種を受けましょう。

#### ● ワクチンを接種する前に

事前にかかりつけ医などの医療機関へ相談・予約をしてください。



## ◆感染予防に特に注意してほしい方

インフルエンザにかかると症状が重くなりやすいので、特にご注意ください。



- ・ **高齢の方**※
- ・ **小学生以下のお子さん**
- ・ **妊娠している方**
- ・ **持病のある方** (慢性閉塞性肺疾患(COPD)、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など)  
→持病のある方は、ワクチン接種等についてかかりつけの医師にご相談ください。

※高齢の方は、肺炎にかかる危険性が高いです。成人用肺炎球菌ワクチンとの同時接種で肺炎予防効果が期待できますので、接種を受けようとする医療機関にご相談ください。

※また、高齢の方は、成人用肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を受けられる場合があります。詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

## ◆感染したかな...と思ったら

### 自宅で療養するときは

自宅療養で大切なのは、患者さんの体調を管理すること、家族内で感染を拡大させないこと。

症状が出てから5日間程度、熱が引いてからでも2日間程度は、他の人に感染させる可能性があります。

症状がよくなっても、以下の点に注意しましょう。

#### ●患者さんの体調を管理するために

- ・処方された薬は、最後まですべて飲みきる
- ・家でゆっくり休み、外に出歩かない
- ・早めに休養をとり、たっぷり睡眠をとる
- ・栄養を十分にとり、水分補給も心がける

#### ●家族内で感染を拡大させないために

- ・部屋の換気をする(1時間に1回程度)
- ・患者さんに接する時は、念のためマスクを着用し、看病の後は手を洗う。
- ・家族一人ひとりが感染防止に気をつける

### 医療機関の受診

マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう。

受診するときは、窓口で咳・くしゃみなどの症状があることを伝え、医療機関の指示に従ってください。

\*受診の目安として、**比較的急速に38℃以上の発熱**があり、**咳やのどの痛み、体のだるさ**がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

#### ●重症化のサイン(子ども)

- 呼びかけに答えない(けいれん)
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白い)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた



#### ●重症化のサイン(大人)

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた

## ◆予防や対処方法に関するお問合せ先

<お住まいの市町村役場>

境港市健康推進課 電話47-1041 FAX47-1112

<県庁・保健所>

県庁健康政策課 感染症・新型インフルエンザ対策室

電話 0857-26-7153 FAX 0857-26-8143

東部福祉保健事務所(鳥取保健所)

電話 0857-22-5694 FAX 0857-22-5669

中部総合事務所福祉保健局(倉吉保健所)

電話 0858-23-3145 FAX 0858-23-4803

西部総合事務所福祉保健局(米子保健所)

電話 0859-31-9317 FAX 0859-34-1392

