

# インフルエンザ予防

# 習慣づけなくてはならない手洗いやうがい

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起ります。典型的な症状は高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などです。普通の風邪に比べて全身症状が強く出ることが多く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。秋以降は季節性インフルエンザも流行する時期です。新型インフルエンザと同様、十分な予防に心掛けてください。

## 新型インフルエンザ警戒宣言発令中

### ～阿久比町新型インフルエンザ警戒宣言～

厚生労働大臣より新型インフルエンザが「本格流行」の段階に入ったと緊急発表がありました。

本町におきましても、インフルエンザA型に感染された方が確認されており、今後急激に感染拡大するおそれがあります。

町民の皆様には、手洗い・うがいを励行していただくとともに、発熱時や咳があるときなどは、マスクの着用や、外出をひかえていただくなど、感染拡大の予防にご協力くださるようお願いいたします。

過度の心配は必要なく、慎重かつ冷静な判断をお願いします。

平成21年 8月26日

阿久比町長

### 予防と重症化を防ぐために

過労を避け、十分な睡眠、栄養、保温に心掛け、体調を整えましょう。

人込みへの外出をできるだけ避け、帰宅時には、うがい、手洗いをしましょう。

持病がある方の中にはインフルエンザに感染すると重症化する危険が高いと判断される方がいます。特に次の持病がある方は手洗いの励行、うがい、人込みを避けるなどして感染しないように注意しましょう。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

かかってしまった場合は、早めに医師の診察を受け、安静を保つことで、肺炎などの合併症を防ぐように心掛けましょう。特に高齢者はインフルエンザの症

### 正しい手洗い方法

流水でまんべんなく洗う。  
石鹸を手に取り、両手でこすり合わせ泡立てる。

手のひらと手の甲を洗う。

手を組み、指と指の間を洗う。

指先を反対の手のひらに当て、円を描くように洗う。

親指を反対の手でつつみ、ねじるように洗う。

手首を反対の手でつつみ、ねじるように洗う。

流水でしっかりと泡を洗い流す。

状があまりなくても、長引くと肺炎など重症になる可能性がありますので、かぜの症状が出た場合、早めに医療機関に受診することが大切です。

医療機関を受診する際には、感染させたり感染したりしないように、マスクを着用しましょう。

インフルエンザの感染の広がりは空気の乾燥が関連しています。今後、冬が近づくとつれ、空気が乾燥してきます。室内では加湿器などを使って、適度な湿度を保ちましょう。バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛け、体の免疫力を高めておくことも大切です。

問い合わせ先 環境衛生課

☎(48)1111 (内311・312)