

# インフルエンザ流行注意報発令中！

インフルエンザの報告数が再び増加しています！感染しない、拡大させないための行動をしよう！

## ／ あなたができるインフルエンザ対策 ／

### ①小まめな手洗い



家に帰ったら、まずは石けんと流水による手洗いをしましょう。

### ②咳エチケット



咳が出る時は、「咳エチケット(マスクをつける、ティッシュで口をおおう等)」を守りましょう。

### ③十分な休養・ バランスの取れた栄養摂取



十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

### ④室内の換気・ 湿度管理



空気の出入口を2か所作り、小まめに換気をしましょう。室内は、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

### ⑤ワクチン接種



ワクチンには、インフルエンザの重症化を防ぐ効果があり、接種を考えている方は、早めの接種を検討しましょう。

## 症状が現れたら？

- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は共通しているものが多く、症状だけでは区別することが困難です。
- 突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られたら、まず、かかりつけ医に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。(できる限り診療時間内に受診してください。)

## 家庭内で看病するときのポイント

- なるべく別の部屋で過ごし、お互いにマスクを着用する。
- 鼻をかんだティッシュやマスクなどはビニール袋で密閉してからゴミに出す。