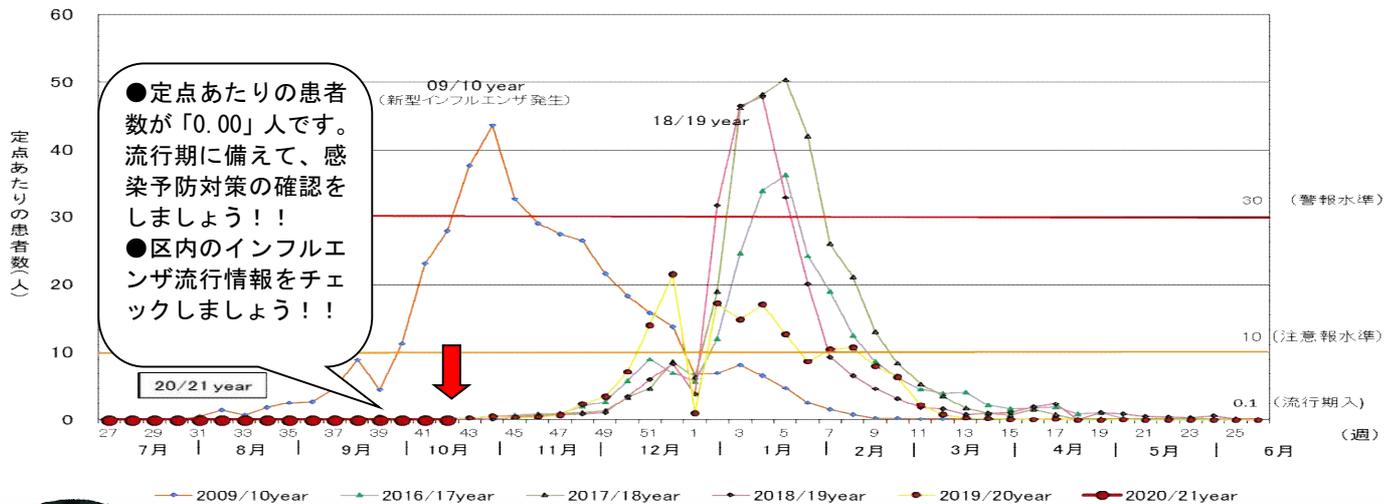




第42週(10/12~10/18)

FROM 神戸モデル早期探知地域連携システム

定点あたりのインフルエンザ患者報告数



インフルエンザの流行期が近づいてきました！！

神戸市を含め全国でインフルエンザの流行期に近づき、今後患者数が増加することが予想されます。インフルエンザは、咳やくしゃみの時に口から飛んだウイルスを含む小さな水滴(飛沫)を吸い込むこと、またその水滴が付着したものを触った手で自分の鼻・口・目などの粘膜を触ることで感染します。

★感染経路・・・ 飛沫感染 接触感染

★特徴・・・ 突然の発熱、強い感染力

★潜伏期間・・・ 24~72 時間

★症状・・・咳・鼻・のどの痛み、
高熱(38℃以上)筋肉痛・関節痛・頭痛、
倦怠感(だるさ)など

- ☆ 手洗い・うがいをしっかり行ない、体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。新型コロナウイルス感染症の予防と同様の感染対策になります。
- ☆ また早めに予防接種を受けましょう。(※高齢者の方、基礎疾患を有する方(呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症の方など)は重症化しやすく、また新型コロナウイルスと同時にかけた場合も重症化するリスクがありますので、接種が望ましいと言われています。

感染予防のポイント

1. 手洗い・うがい
 - ☆ アルコールでの手指消毒の場合
は3ml程度使用する。
 - ☆ 石鹸やハンドソープで 10秒もみ
洗い後流水で15秒すすぐ。
2. 十分な休養
3. バランスの取れた食事
4. こまめに換気
5. 部屋の加湿(50%~60%)
6. 人ごみは避ける
7. 咳エチケット

インフルエンザにかかったら

1. マスクを着用
2. 症状が軽ければ、自宅で療養
3. 持病のある人・妊娠中の人
などは、早めに医師に相談を
(※重症化に注意)



少なくとも熱が
下がって丸2日は、
外出を控えましょう

☆ こんな場合は、すぐに受診を ☆

・反応が鈍い、落ち着きがない・呼吸が早い、息苦しそう

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

