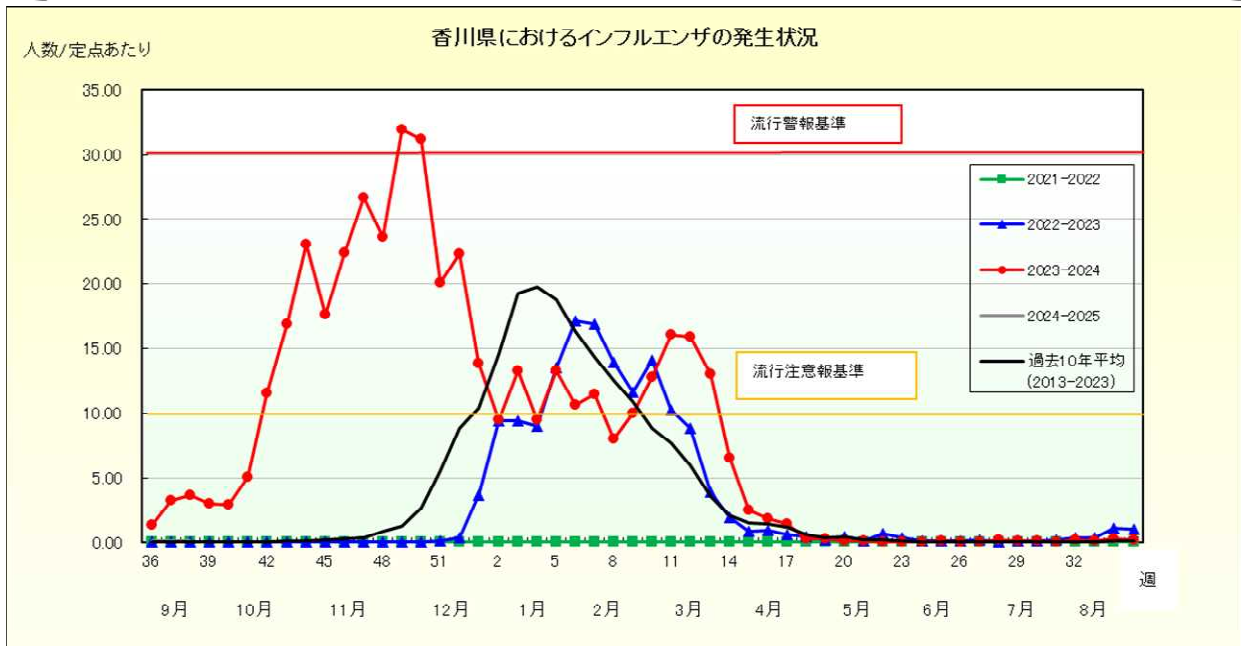




この冬のインフルエンザ対策



★インフルエンザは、毎年、冬から春にかけて流行します。

★昨シーズンのインフルエンザは、8月下旬（第34週）に流行期に入り、10月中旬（第42週）には注意報基準を、12月初旬（第49週）には警報基準を超え、ピークに達しました。その後、年明け5月中旬（第18週）に終息しました。

★今シーズンは、第38週（9/16～9/22）現在、1定点当たりの患者数は0.11人ですが、今後の流行に対して注意が必要です。

★乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方などは、重症化等のリスクが高いと言われていいますので、特に感染予防に努めましょう。

あなたができるインフルエンザ対策

★家に帰ったら、まず石けんと流水による手洗いをしましょう。

★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。

★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。

★乾燥しやすい室内は、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

★人ごみや繁華街への外出を控え、外出時はマスクを活用しましょう。

★インフルエンザワクチンには、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、10月～12月中旬頃の接種予約を検討しましょう。



症状が現れたら？

★現在、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。）