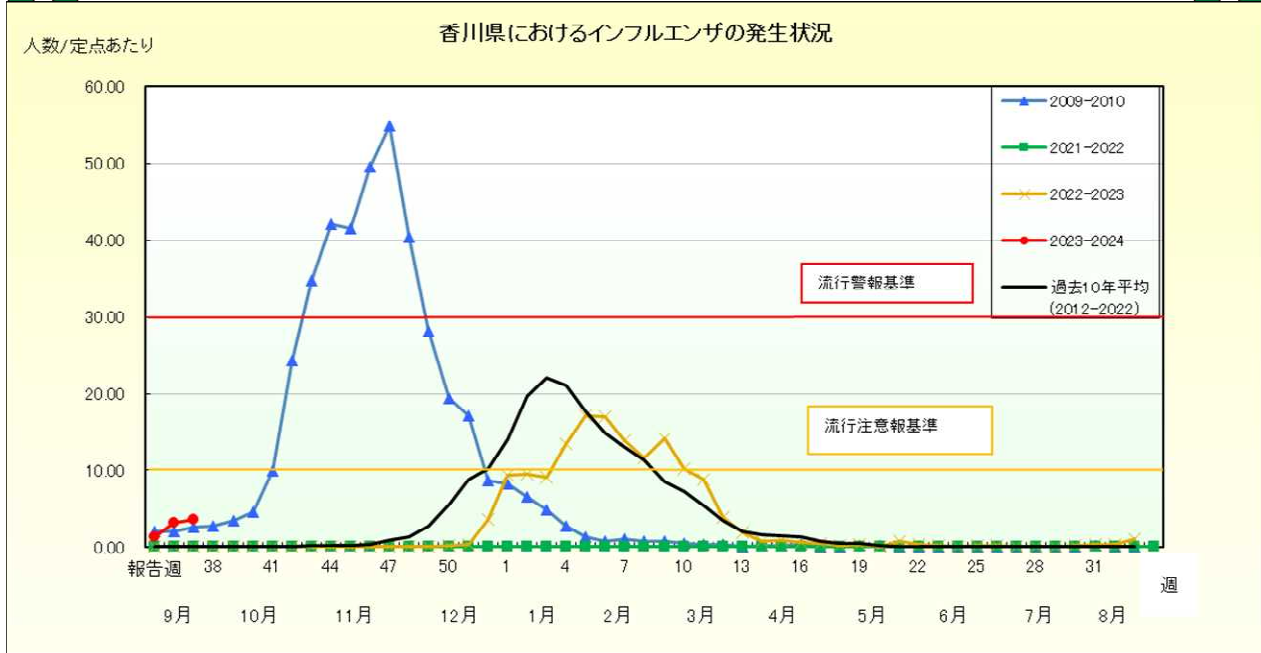




# この冬のインフルエンザ対策



★例年、インフルエンザは、冬から春にかけて流行しますが、今年は新型インフルエンザが流行した2009年以来となる夏季での流行入りとなり、感染拡大が例年よりも早まる可能性があります。

★今シーズンは、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行し、行動制限がなく、感染予防も自己判断になる初めての冬になりますので、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きますので、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、早めの接種を検討しましょう。



## 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。）