

# インフルエンザを予防するには…

## ①流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化予防に有効です。

※新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔は、片方のワクチンを接種してから2週間後に可能です。



## ②外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは手指についていたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

手洗いはインフルエンザに限らず接触・飛沫感染を感染経路とする感染症対策の基本です。



## ③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥しやすい室内では、加湿器等を使って50~60%の湿度に保つことが効果的です。

## ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。



## ⑤人混みや繁華街への外出を控える

高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。

### 【急な高熱など、感染が疑われるときは…】

急な発熱などインフルエンザが疑われるときは、まずは電話でいつも受診している「かかりつけ医」や「発熱相談コールセンター」に相談しましょう。相談の結果、かかりつけ医ではなく地域で指定された「診療・検査医療機関」を紹介された場合は、そちらを受診してください。



予防接種と免疫力を強化する生活習慣で、ウイルスに負けない体をつくっていきましょう！



## 新型コロナウイルスワクチン集団接種の追加実施について

9月に未接種者を対象に実施した意向調査で実施希望が多数ありましたので、集団接種を次のとおり実施いたします。集団接種は今回が今年度最後の機会となりますので、集団接種を希望でまだお申込みされていない方は保健福祉課（☎②1603）までお申込みください。

既に意向調査で集団接種を希望と回答された方については、保健福祉課から接種時間を記載した通知を10月8日㊟に発送いたしますのでご確認ください。

▶実施日 1回目…10月30日㊟、2回目（予定）…11月20日㊟

▶会場 神崎ふれあいプラザ