

みんなで予防！ インフルエンザ



インフルエンザの感染経路

飛沫感染

インフルエンザに感染した人の、咳やくしゃみから出る小さな水滴（飛沫）に混じるウイルスを直接吸い込み感染する

接触感染

ドアノブや電気のスイッチなど、不特定多数の人が触るものに付着したウイルスが、後から触った人の手に付着し、鼻や口などの粘膜から侵入し感染する

1 飛沫感染対策！咳エチケット

腕の内側で
ブロック



- 咳やくしゃみを他の人に向けてしない
- 咳やくしゃみが出るときは、マスクをしたり、ティッシュや腕の内側で覆う
- 鼻汁や痰を含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てる
- 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う

インフルエンザは、子どもが発症するとまれに急性脳症に、高齢のかたや免疫力の低下しているかたが発症すると、肺炎を伴うなど重症になる場合もあります。インフルエンザに負けない正しい予防方法を身につけ、健康に過ごしましょう。

2 接触感染対策！手洗い

流水と石けんによる手洗いは、手指についたウイルスを除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。インフルエンザには、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

正しい手洗い方法

- 流水で両手を十分に濡らす
- 石けんを泡立て、手首から5センチ上まで、15〜30秒間もみ洗い
- 手のひらと甲をこすり洗い
- 汚れが付きやすい指先、爪は入念に、指の間、親指、手首も忘れずに
- 指先を上に向け、流水で洗い流す
- 洗った手は、乾いた清潔なタオルで拭く



3 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの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、加湿器などを使い適度な湿度（50〜60％）を保つことも効果的です。

4 流行前に予防接種を受ける

予防接種は、発症した場合に症状を軽くする効果が期待できます。また、発症を一定程度抑える効果も認められています。予防効果の期間は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。

▼秋田市に住民登録があり、接種日に

①④のかたが、10月から2月末までに受けたインフルエンザの予防接種費の一部を助成します

- 65歳以上のかた
- 60〜64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能などの障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがあり身体障害者手帳1級のかた
- 生後6カ月〜12歳以下（1回目の接種日時点）のお子さん
- 妊婦さん

■詳しくは、広報あきた9月19日号8ページ、10月17日号6ページ、または市ホームページをご覧ください

- ①②のかたは ☎ 1005581
- ③④のかたは ☎ 1026629

今年の流行は早め！
しっかり対策を！

インフルエンザかな？と思ったら

- 人混みへの外出を控え、周りのかたへうつさないように咳エチケットを徹底しましょう
- 安静にして休養をとりましょう。特に十分な睡眠と水分補給が大切です
- 具合が悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう



発病前日から発病後3〜7日間はウイルスを排出すると言われ、そのウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出すると言われています。

現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

問 健康管理課

▼病気について…感染症・難病担当

☎ (827)5250

▼予防接種について…予防接種担当

☎ (883)1179