県内でインフルエンザが流行しています！

以下の基礎疾患をお持ちの方が、インフルエンザに罹ると重症化するリスクが高いといわれていますので、特に注意が必要であり、予防対策等の徹底をお願いします。

〇慢性呼吸器疾患　　〇慢性心疾患
〇糖尿病等の代謝性疾患　　〇腎機能障害
〇ステロイド内服などによる免疫機能不全

また、〇妊婦　〇幼児　〇高齢の方も同様に注意が必要です。

〔予防方法等〕

1　手洗い・うがいをしましょう。

- 特に帰宅した際のうがいと石けんを使った手洗いを心がけましょう。
- うがいと手洗いは、インフルエンザに限らずほかの感染症の予防にもつながります。

2　人ごみをさけましょう。

- 人ごみでは感染の機会が多くなりますので、インフルエンザウイルスを避けるためにはできるだけ人ごみを避けてください。
- 外出する際にはマスクを着用するとよいでしょう。

3　適度な湿度を保ちましょう。

- 空気が乾燥するとのどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が落ちますので、適度な湿度を保ってください。マスクをつけることも効果があります。

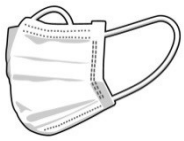
4　栄養と休養を十分に取りましょう。

- 栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠をとり、疲労を避けましょう

5　重症化の防止にワクチンが有効です。

6　もしかかってしまったら・・・・・・。

- マスクを着用した上で、早めに医療機関を受診してください。
- 早めに治療することは、症状が重くならないようにするだけでなく、ほかの人へうつさないためにも大変重要です。
- また、睡眠を十分とり安静にすることやバランスのとれた消化のよい食事をとること、お茶やジュース、スープなどで水分を十分補給すること、外出を避けるといった点に気をつけてください。
- 周囲の方へうつさないようマスクを着用してください。（『咳エチケット』）

◆　咳エチケット

①咳やくしゃみなど、少しでも症状のある人は必ずマスクをしましょう。
　医療機関を受診する際も、必ずマスクをして受診しましょう。
②咳やくしゃみの際には、ティッシュなどで鼻と口を押さえて、周りの人から顔をそむけましょう。
③使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。