



# インフルエンザを予防しよう

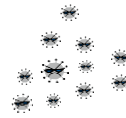


## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状	鼻水やのどの痛みなど局所症状
流行の時期	1～2月が流行のピーク。 4、5月まで散発的に流行することもある。	1年中

インフルエンザの感染力は強く  
日本では毎年1千万人、  
約10人に1人が感染しています

## インフルエンザはどうやってうつる？



### 1. ウイルスを吸い込む（飛沫感染）

感染した人の咳、くしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを鼻や口から吸い込むことで感染



### 2. ウイルスに触れて取り込む（接触感染）

電車のつり革やドアノブやスイッチなど、ウイルスがついているものを触った手で鼻や目、口などに触れることで体内に侵入して感染

## ★予防、うつさないためにできる4つの対策★

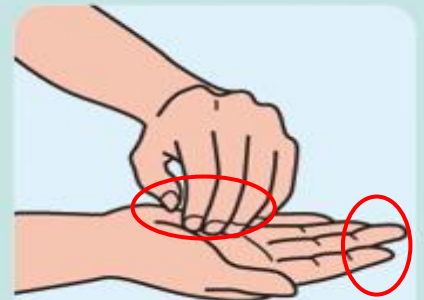
### 1. 手洗い



1 手のひらを合わせて洗う。



2 手の甲を伸ばすように洗う。



3 指先、爪先の内側を洗う。



4 指のあいだを洗う。



5 親指と手のひらをねじり洗いする。



6 手首も忘れずに洗う。

赤色で囲んだ部分が洗い残しやすい場所です。特に注意して洗いましょう。  
濡れた手にはアルコールを含んだ消毒液で消毒するのも効果的です。



## 2. 咳エチケット



体調不良の際は、人込みへの外出は控え、  
周りの人にうつさないよう配慮をしましょう。

◇咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。

◇咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用する。  
マスクは鼻と口の両方をおおい、隙間ができないようにしましょう。



## 3. 予防接種

インフルエンザ流行のピークは毎年1~2月。  
**流行する前**の接種が有効です。



予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

◇ワクチンの効果が出る時期・・・接種してから約2週間後

◇ワクチンの効果が持続する期間・・・接種した約2週間後から約5か月間



※65歳以上の明石市民の方は、**1回限り1500円**で予防接種を受けることができます。  
詳しくは、保健予防課 TEL078-918-5668まで

## 4. 体調管理

### ① 食事

たんぱく質（肉、魚）、  
ビタミン類（野菜）  
をバランスよく



### ② 適度な運動

体力をつける



### ③ 十分な睡眠

体力の回復



# 免疫力 アップ!

普段から体調管理をして免疫力をつけよう!



毎月**21**日は『あかし健康づくりの日』

お問合せ:あかし保健所 健康推進課 電話918-5657