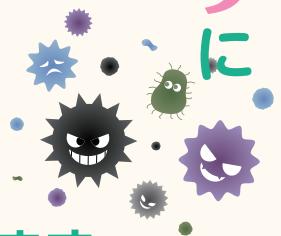




健康 いきいき

インフルエンザ
気をつけましょう！



の手で口や鼻を触ることで、粘膜からウイルスが侵入して感染します。

かぜと
どうちがうのか

An illustration showing a woman with brown hair in a yellow shirt checking a young boy's forehead for a fever. The boy has a blue sweat drop on his forehead and a small red thermometer icon next to it. The woman is holding a pink thermometer to the boy's forehead. There are three red wavy lines above the boy's head, indicating he is sweating.



どのようにして
うつるのか

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスが鼻や口から侵入することで感染します。

直接ウイルスを吸い込まなく
ても、ドアノブや手すりなどを
介してウイルスが手に付き、そ

とれた食事を心がける

ウイルスが侵入しても、体の

「十分な休養と栄養バランスの

ンザに感染しやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使用し、湿度を50%から60%に保つと効果的です。

【適度な湿度を保つ】

【外出後のうがいや手洗い】

マスクの使用をおすすめします。

やむを得ず外出をする時に
一般的な感染の予防にもなり、
ウイルスも除去できます。



【人混みへの外出を避ける】 感染しないためには

抵抗力が高ければ発症しにくくなります。普段から体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

【流行前のワクチン接種】

感染しても発症する可能性を低くしたり、発症後の合併症の重症化を防いだりすることができます。

小さな子どもの場合、1回の接種だけでは十分な免疫ができません。重症化を予防するのに必要な免疫ができるのは、2回目を接種して2週間ほどたつてからです。流行前に2回接種が終わるよう、1回目は10月から11月、2回目は11月中に接種するのがおすすめです。

問 健康増進課（本庁2階）
☎ 22-0506

(本庁2階)
22-0506

予防接種の費用を一部(2,000円)助成しています

小児（任意予防接種）		高齢者（定期予防接種）
対象者	満1歳～中学3年生まで	I. 予防接種を受ける日に <u>満65歳以上</u> の人（助成期間中に65歳を迎える人は誕生日以降に接種してください） II. 60歳以上65歳未満で、次にあげる項目に該当し、障害者手帳（内部障害1級）をお持ちの人 ●心臓、じん臓又は呼吸器の機能に障がいがある人 ●ヒト免疫不全ウイルスによって免疫の機能に障がいがある人
回数	1歳～13歳未満：2回 13歳以上：1回	1回
助成期間	令和元年10月1日（火）～令和2年1月31日（金）	
助成額	2,000円	
接種場所	予防接種協力医療機関 (健康カレンダー8ページ参照)	
持ちもの	保険証、母子健康手帳	



▲ 健康力心絆