



## 📡 インフルエンザの予防接種の奨励



今までの通年の例としては、寒くて乾いた風がふく季節になると、インフルエンザが流行し始めましたが、ここ近年流行の時期が早まっているようです。

そこで

- ①「出来るだけかからないようにする」
- ②「かかったら重症にならないようにする」
- ③「他人にうつさない」

といった感染拡大を防ぐ対策を個々人で取り組んでいきましょう。

## 📡 インフルエンザ予防のポイント <自分を守り、他人を守る10か条>

### ① ワクチン接種

ワクチンの予防接種をしておくことで、もしもインフルエンザにかかってしまった場合でも、重症化を防ぐことにもつながります。(高齢者や乳幼児がいるご家庭の方は特にお勧めです)

### ② 感染したら外に出ない

感染者が人と接触したり、移動することで感染拡大の可能性が高まります。発症の翌日から7日間は出来るだけ外出を控えましょう。

### ③ 咳エチケットを守る

感染経路は飛沫感染と接触感染。飛沫は咳などにより1~2m以内に飛散する。症状がある人は不織布製マスクの着用が推奨される。マスク以外でも「咳の時にティッシュなどで、口を覆う」「咳を押さえた手を洗う」など咳エチケットの徹底が必要。

### ④ 健康な人は感染者に近づかない、人混みへの外出をなるべくしない

流行時は感染者がいるかもしれない人混みには出ないことが懸命な防衛策。人混みに行く際は、マスクを着用することも一つの対応策となります。

### ⑤ 手洗い

ドアノブやスイッチ、テンキーボタンなど、人がよく触れる場所に付着したウイルスの飛沫に触れ、その手で自分の口や鼻を触る事でウイルスが体内に入る(接触感染)。これを防ぐのは手洗い。携帯用アルコール手指消毒剤をカバンなどに入れておき、適宜使うことも効果的。

### ⑥ 外出先で感染者と対面する可能性がある時はマスク着用

健康な人でも感染者と2m以内で対面する可能性がある場合は、マスクを着用しましょう。

### ⑦ 顔をなるべく触らない

接触感染の予防として口や鼻をなるべく触らない。触れる前にその都度手を洗う習慣をつける。



### ⑧ 普段からの体調管理

普段から睡眠をしっかりと、バランスの良い食事をとることで、発症しにくくなり、発症しても回復できる体力を維持できる。

### ⑨ 人の手が触れる場所の清掃・消毒をこまめに行う

ドアノブやスイッチ以外に、手すり、机、椅子、エレベーターボタン、トイレの流水レバー、便座などを消毒剤で拭き取り掃除をしましょう。

### ⑩ うがい

うがいによってインフルエンザの感染を予防できる十分な根拠はないようですが、日本の昔からの健康習慣は否定されるものではないと考えられています。

体調を整えて予防接種を受けましょう。  
インフルエンザワクチン接種後、約1ヶ月で定着し、その後約5か月間有効と言われています。インフルエンザ集団免疫を作る為には、80%以上の予防接種率が必要と言われています。感染後に重症化しない、させない為にも、ワクチン接種にご協力ください。

