



健康支援課
☎973-3209

インフルエンザを 防ぐ生活について！



インフルエンザを防ぐ、日
常生活の過ごし方

① 栄養と休養を十分とる

不規則な生活でリズムが崩れると抵抗力が弱まります。休養で疲れを十分にとり、体力や抵抗力を高めましょう。バランスよく栄養をとることも大切です。

② 外出後のうがいと手洗い

日頃から外出から帰ってきたら、すぐにごうがいをする習慣をつけましょう。手洗いは、石鹸と流水で洗いましょう。帰宅後と食前が効果的です。

③ 室内換気と湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。ウイルスは低温・低湿を好むので、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。室内に濡れタオルを干す、加湿器を利用するなどすると良いでしょう。また、定期的な換気で室内の空気をきれいに保ちましょう。

④ マスクを利用する

病院など人混みでは、ウイルスの進入を防ぎ、喉の乾燥を防止します。

インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳(せき)、くしゃみ、つばなどの飛沫(ひまつ)と共に放出されたウイルスを、鼻や気管など気道に吸入することによって感染します。(飛沫感染と呼ばれています。)

普通の風邪症状とは違って、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強くなります。

また、気管支炎や肺炎を合併しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起すこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは、命にかかわることもあります。

流行は、おおむね初冬から春先に多くみられます。

(*沖縄県感染症情報センター
<http://www.idsc-okinawa.jp/>で、最新の発生状況が把握できます。)

高齢者のインフルエンザ 予防接種

うるま市では、高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種を一部公費負担で受ける事ができます。

【対象】

うるま市に住所のある方で

① 65歳以上の高齢者

② 60~65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器等に重い病気があり医師が必要と認めた方

【実施期間】

平成20年10月1日~

平成21年2月28日まで

【自己負担】 千円

【公費負担】 3千円

【注意点】

① 高齢者インフルエンザ受諾医療機関へ電話予約が必要です。(予診票は各医療機関にあります。)

② 健康手帳(住民健診時に用いる手帳)を持参し、記録してもらいましょう。

*詳しくは、健康支援課までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種で 感染を予防しよう

予防接種後、免疫力がつくまで、約2週間かかります。

流行する前に接種を済ませ、予防することが大切です。一般的に10月下旬から12月上旬までに受けるのが望ましいです。

接種希望者は、かかりつけの医師とよく相談して、受けるようにしましょう。