



健康支援課
☎973-3209

皆で防ごう！ 風邪・インフルエンザ

朝夕すっかり涼しくなったこの頃。いかがお過ごしですか。
本格的な冬に向かい、寒く乾燥した日が続くと、風邪やインフルエンザなどが流行し始めます。一人ひとりが正しい知識を持って対処できるよう、適切な予防法について考えていきたいと思います。

風邪やインフルエンザの感染経路

ウイルス感染症の感染経路は大きく「飛沫感染」「空気感染」「接触感染」という3つに分けられます。

冬に風邪やインフルエンザが流行するわけは？

1 ウイルスは、低温・低湿度を好むため、寒くなるとウイルスは長く生存できるようになり、感染力も強めます。
2 寒く乾燥した季節は、人の鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなり、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる粘膜が傷つきやすく、ウイルス感染を起こしやすい状態になります。

風邪やインフルエンザの感染予防のポイント

- 1 手洗い・うがい
帰宅後や食前の手洗い・うがいは感染症予防の基本です。
- 2 マスクの正しい着用
のどの乾燥を防ぎ、人ごみではウイルスの侵入を防ぐことができます。
- 3 室内の換気と湿度を保つ
(適度な湿度は50～60%)
- 4 インフルエンザワクチン接種で重症化を防ぐ
接種後、免疫力が高まるまでに約2週間かかり、効果は約5か月間持続します。
- 5 流行時は人込みを避ける
(※沖縄県感染症情報センター
<http://www.idsc-okinawa.jp/>最新の発生状況を確認できます)

正しい手洗い法を実践して、
風邪やインフルエンザを
防ぎましょう！

まず手指を流水でぬらす

石けん液をとり出す

手の平と手の平をこすり、よく泡立てる

手の甲をもう片方の手の平でこする

指を組んで両手の指の間をこする

親指をもう片方の手で包みこする

指先でもう片方の手の平をこする

必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗う

両手首まで丁寧にこする

流水でよくすすぐ

インフルエンザ予防接種

今年も10月1日から、インフルエンザワクチン接種事業が始まっています。

【対象】

- ① 「生活保護世帯」及び「世帯全員が非課税(市民税非課税)世帯」
- ② 「65歳以上」及び「60～65歳未満」で呼吸器・心臓・腎不全等の慢性の病気を患っている方(医師と相談の上接種)
- ③ ①②以外の方

【料金】

- ①の方：無料
- ②の方：1000円
- ③の方：全額自己負担(上限3600円)

【実施期間】

平成22年10月1日～
平成23年2月28日まで

【接種回数】

13歳未満：2回
その他：1回

【実施場所】 指定医療機関

【接種に必要なもの】

健康保険証、親子(母子)健康手帳、費用助成証明書①②の方