

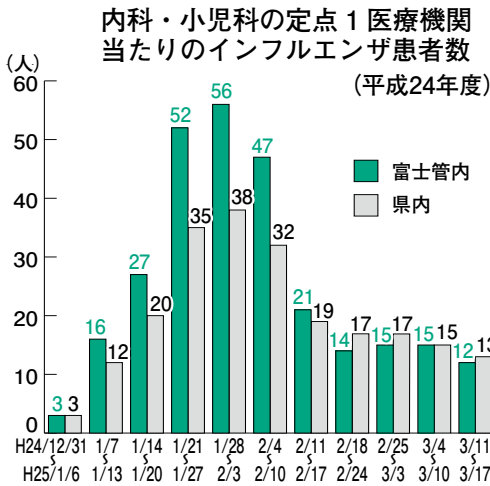
インフルエンザ

に注意しましょう！

インフルエンザは、例年1～3月ごろに流行します。流行し始めると、短期間で多くの人が感染します。「うつらない」「うつさない」を対策の基本に、家庭、学校、職場などで感染拡大の防止に努めましょう。

1～3月に患者数が急増

左グラフは、昨年度の定点医療機関（県により定められた県内全体139か所・富士保健所管内15か所の内科・小児科）の1医療機関当たりのインフルエンザ患者数です。流行開始の目安とされている報告数は1で、10を超えると注意レベル、30を超えると警報レベルになります。1～3月は、患者数が急激にふえています。



どのような症状が出るの？

風邪の症状である、せき、鼻水、のどの痛みに加え、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が出るのが特徴です。特に、乳幼児や高齢者は重症化しやすいので、呼吸困難・息切れ、吐き気、下痢が続くなどの重症化のサインを見逃さないよう注意しましょう。

インフルエンザにかからないための予防方法

■流行前の予防接種

インフルエンザワクチンは発症の可能性を低くし、発症した場合でも重症化を防ぐのに有効です。

■飛沫感染の防止

せきやくしゃみの際に、口から出る小さな水滴（飛沫）が、主な感染経路になります。不織布製マスクを着用して、飛沫感染を防ぎましょう。

■外出後の手洗い・うがい

流水・石けんによる手洗い、アルコールによる手や指の消毒のほか、うがいも効果があります。

■適度な湿度の保持

喉の粘膜の防御機能が低下しないように、室内では50～60%の適切な湿度を保つことが効果的です。

■十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

日ごろから十分な栄養と睡眠をとって、体の抵抗力を高めておきましょう。

インフルエンザにかかってしまったら？

○具合が悪いときは早目に内科・小児科で受診しましょう

○安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です

○水分を十分に補給しましょう。お茶・スープなど飲みたいものでも構いません

○せきやくしゃみなどを他人に向けて発しないことや、周りの人にうつさないように不織布製マスクの着用を心がけましょう

★小児・未成年者は、インフルエンザにかかると「急に走り出す」などの異常行動を起こすおそれがあります。自宅療養の場合、少なくとも2日間は一ひとりにしないよう配慮しましょう。



予防接種費用を助成

■子ども

対象／満1歳～高校3年生相当年齢の人

接種期間／10月1日～平成26年2月28日
持ち物／母子健康手帳、年齢と住所が確認できるもの

公費負担回数／1～13歳未満 2回
13歳以上 1回

公費負担／1回の接種につき1000円を助成

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の人に対する接種費用の全額公費負担はありません。

■高齢者

対象／65歳以上、または60～64歳で予防接種法に定められている人

接種期間／10月1日～平成26年1月31日
持ち物／年齢と住所を確認できる保険証、運転免許証など

公費負担回数／1回

自己負担／1000円（生活保護世帯の人は無料）

※市民税非課税世帯の人に対する接種費用の全額公費負担はありません。

※市外で接種する人は、「接種依頼書」が必要です。事前に、健康対策課にご連絡ください。

◆予防接種の助成に関する問い合わせ

健康対策課（フイランセ）

☎(64)8992 ☎(64)7172