

インフルエンザに

ご注意を!

インフルエンザの流行する時期が近づいてきました。流行を防ぐためには、原因になるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。一人一人が「うつらない」「うつさない」を心がけ、家庭、学校、職場などで、感染の予防と拡大防止に努めましょう。



どのような症状が出るの?

風邪の症状である、せき、鼻水、喉の痛みに加え、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。このような症状が出た場合は、早目にかかりつけの内科・小児科で受診しましょう。特に、乳幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の女性は重症化しやすいので、注意が必要です。

インフルエンザの予防方法は?

① 流行前の予防接種

発症の可能性を低くし、発症した場合でも重症化防止に有効です。

② 小まめな手洗い・うがい

外出後や食事前には、石けんなどを使って丁寧に手洗いをしましょう。アルコールによる手・指の消毒や、うがいも効果があります。

③ ふだんの健康管理

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。

④ 適切な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御能力が低下します。室内では、50〜60%の適切な湿度を保つことが効果的です。

⑤ 人混みを避ける

流行する時期には、なるべく人混みを避けましょう。また、混み合う場所では、不織布製マスクを着用しましょう。

インフルエンザにかかってしまったら?

▼ 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。

▼ 発汗などによる脱水症状を防ぐため、水分を十分に補給しましょう。

周りの人につさないために、せきやくしゃみなどを人に向けて発しないことや、不織布製マスクの着用を心がけましょう。

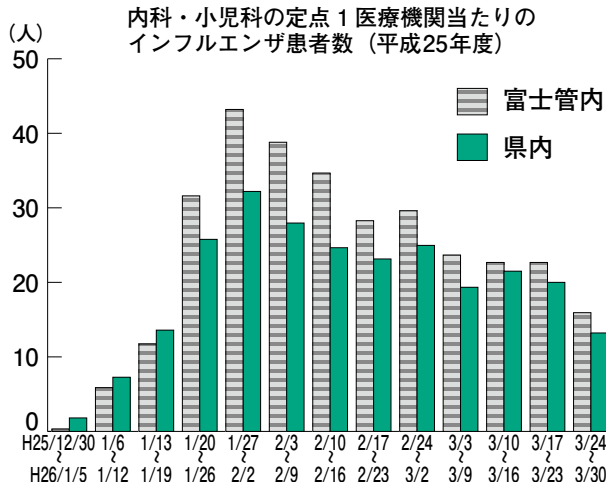
熱が下がっても、数日間ウイルスが体内に残っています。人混みへの外出は控えましょう。

※小児・未成年者は、インフルエンザにかかる「急に走り出す」「部屋から飛び出そうとする」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日間は一人数にしないよう配慮しましょう。

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か所と富士保健所管内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。流行前に、予防接種を受けましょう。

内科・小児科の定点1医療機関当たりのインフルエンザ患者数 (平成25年度)



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27年2月28日
持ち物／母子健康手帳、年齢と住所を
確認できるもの

公費負担回数／1〜12歳

13歳以上

公費負担／1回の接種につき1000円を助成

1回

2回

※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27年1月31日

持ち物／保険証・運転免許証など、年齢と住所を確認できるもの

公費負担回数／1回

自己負担／1080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、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)

☎(55)2739 ☎(53)5586

☎(64)8992 ☎(64)7172

お問い合わせ／保健医療課

☎(55)2739 ☎(53)5586

☎(64)8992 ☎(64)7172

☎(55)2739 ☎(53)5586

☎(64)8992 ☎(64)7172

農林フェア
整理券引きかえ券
裏面