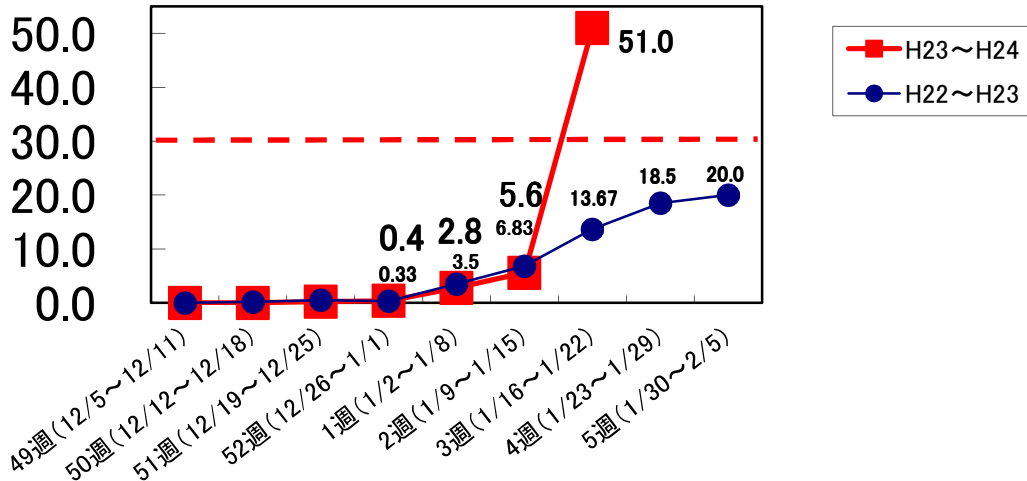


インフルエンザが流行しています！！

インフルエンザの流行時期に入っています。気仙地区では、冬休みが終わった第3週(1/16～1/23)ころから流行が急増し、警報値の30.0を大幅に上回る**51.0^{※1}**となりました。気仙管内の学校でも学年閉鎖や学級閉鎖となる学校が出てきています。**予防対策を実施しましょう！**



平成23年度 気仙地区インフルエンザ発生状況



※1 数値は、気仙地区の6つの医療機関における1週間のインフルエンザ患者数の平均を表しています。

1. インフルエンザはどうやって感染するの？

ひまつ感染・ 空気感染	感染した人がせきをするこゝで飛んだウイルスを吸い込んでしまひ、ウイルスが体内に入り感染する。
接触感染	ウイルスがついているドアノブ、スイッチなどに別の人が触れ、 その手で鼻や口に触れること でウイルスが体内に入り感染する。

2. インフルエンザの予防方法は？

①手洗い、うがい

外から帰ったときは**必ず、こまめに手洗いうがい**をしましょう。

- ・手洗いは、石鹼を使い、流水で**15秒以上**かけてていねいに洗いましょう。
- ・うがいは、**10秒以上**行いましょう。

うがいをしよう



②マスクの着用・咳エチケット

- ・マスクは、**不織布製(使い捨て)マスク**を着用し、**1日ごとに交換**しましょう。
- ・**人混みへの外出は可能な限り控え**、**外出する際にはマスク**を着用しましょう。
- ・マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで**口と鼻を押さえ**、他の人から**顔をそむけ**ましょう。

③十分な休養とバランスのとれた食事

- ・日ごろから、体の抵抗力を高めるために十分な**休養**と**バランスのとれた食事**をとるように心がけましょう。

④適度な換気と湿度の保持

- ・1時間に1回程度、短時間でも、**部屋の換気**を心がけましょう。
- ・空気が乾燥すると、のどが乾燥し、インフルエンザにかかりやすくなります。
- ・室内では加湿器などを使って、**適度な湿度（50～60％）**を保つことも効果的です。加湿器がないご家庭では、ストーブにやかんをかける、洗濯物や濡れタオルを室内に干すなどして、湿度を保つよう心がけましょう。



3. インフルエンザにかかってしまったら？

- ・インフルエンザの症状が出た場合、**早めに医療機関を受診**しましょう。受診の際には、周りの人にうつさないよう、**マスク**をし、**熱があることを受付で伝えましょう**。
- ・受診後は、十分に睡眠をとり、ゆっくり**休養**しましょう。
- ・野菜をたくさんとれる鍋料理など、**体を温める食事**を心がけましょう。
- ・たばこ、過度の飲酒はからだの抵抗力を低下させるので控えましょう。



4. 家族がインフルエンザにかかってしまったら？

- ・看護をする人はマスクを装着し、**できるだけ1人に限定**しましょう。
- ・感染した人は、ほかの家族、特に**重症になりやすいお年寄り、乳幼児、妊婦**などにはなるべく**接触しないよう**心がけましょう。



5. 予防接種を受けても、安心しないで！

- ・予防接種は、インフルエンザの発症を軽減し、感染した場合に、肺炎や脳炎などの重症な合併症になることを軽減できますが、接種を受けても**感染することがあります**ので、**予防に努めましょう！**

手洗い・うがい・マスクで、インフルエンザにかからない、うつさない生活を送りましょう！

