

# 県内でインフルエンザが流行しています！



以下の基礎疾患をお持ちの方が、インフルエンザに罹ると重症化するリスクが高いといわれていますので、特に注意が必要であり、予防対策等の徹底をお願いします。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病等の代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

また、○妊婦 ○幼児 ○高齢の方も同様に注意が必要です。



## 〔予防方法等〕

### 1 手洗い・うがいをしましょう。

- ・特に帰宅した際のうがいと石けんを使った手洗いを心がけましょう。
- ・うがいと手洗いは、インフルエンザに限らずほかの感染症の予防にもつながります。

### 2 人ごみを避けましょう。

- ・人ごみでは感染の機会が多くなりますので、できるだけ人ごみを避けましょう。
- ・外出する際にはマスクを着用するとよいでしょう。

### 3 適度な湿度を保ちましょう。

- ・空気が乾燥するとのどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が落ちますので、適度な湿度を保ちましょう。

### 4 栄養と休養を十分に取らしましょう。

- ・栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠をとり、疲労を避けましょう。

### 5 もしかかってしまったら……。

- ・早めに医療機関を受診しましょう。早めに治療することは、症状が重くならないようにするだけでなく、ほかの人へうつさないためにも大変重要です。
- ・「受診の目安」や「症状への対応」などの相談は、こどもの救急医療電話相談「#8000」やおとなの救急医療電話相談「#7119」を利用しましょう。
- ・睡眠を十分とり安静にすることや水分を十分補給すること、外出を控えるといった点に気をつけることが大切です。
- ・家族や周囲の方へうつさないように、マスクを着用してください。『咳エチケット』

#### ◆ 咳エチケット

- ①咳やくしゃみなど、少しでも症状のある人は必ずマスクをしましょう。医療機関を受診する際も、必ずマスクをして受診しましょう。
- ②咳やくしゃみの際には、ティッシュなどで鼻と口を押さえて、周りの人から顔をそむけましょう。
- ③使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

#### ■ インフルエンザに関する情報提供について

福井県庁ホームページ「福井県インフルエンザ関連情報」

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kansensyo-yobousesyuu/influenza2.html>

インフルエンザの発生状況等の詳しい情報は、以下のホームページでご覧いただけます。

- ・ホームページ「福井県感染症情報」(<http://info.pref.fukui.lg.jp/kansensyou/>)
- ・国立感染症研究所のホームページ (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/diseases/a/flu.html>)

