

新型インフルエンザの流行に備えよう!!

(秋冬)

新型インフルエンザは、現在もなお散発的に海外帰国者による患者や学校での集団感染が確認されています。秋冬には大幅に患者が増加することが予測されるため、今後に向けての対策が重要です。



① 感染を予防する

○手洗い・うがい

石けんで15秒以上洗い、流水で流した後、清潔なタオル等できれいに拭き取りましょう。アルコール手指消毒剤も効果的です。

○マスクの着用（不織布製マスク）

ウイルスが体の中に入ってくるのをある程度は防ぐことができます。もしも感染してしまった場合、ほかの人への感染を防ぐためにも必ず着用しましょう。

○人ごみをなるべく避ける

② 体力、抵抗力をつける

○十分な休養とバランスの良い食事

○接種可能な予防接種を受けておく

○糖尿病、高血圧症など慢性疾患で治療中の人は、主治医の治療を定期的に受ける

③ 正しい情報に注目する

厚生労働省や兵庫県などから随時新しい情報が提供されます。正しい情報を得て、落ち着いて行動しましょう。

④ 流行、発生に備える

新型インフルエンザが流行すると、感染予防のため学校の休校や自宅待機など外出自粛が求められます。その際の役割分担を家庭で話し合っておきましょう。また、2週間程度の食料や水、日用品を準備しておきましょう。

丈夫な身体・体力づくりにはまず食事!

★3度の食事は身体の基本



1回の食事になるべく3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえること

でバランスが良くなります。

免疫力を高めるビタミンC、鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンEや水分補給を忘れずに!

食料・水・日用品の備蓄品の例

食料（長期保存ができるもの）・水・医薬品・通常の災害時のための物品
インフルエンザ対策用品（マスク、ゴム手袋、消毒用アルコールなど）

※厚生労働省では、家庭で一人あたり20～25枚程度のマスクの備蓄が必要としています。

たつの市（問合せ先：健康課 ☎63-2112）