

インフルエンザのシーズンに 知っておきたいこと

《インフルエンザとは》
インフルエンザウイルス
感染で起こります。感染し
た人が咳やくしゃみなどを
することにより、ウイルス
が空気中に広がり、それを
吸い込むことで感染が拡大
します。

流行は、通常初冬から春
先にみられます。通常のか
ぜと比べて全身症状が強
く、気管支炎や肺炎などを
合併して重症化するケース
もあります。

《インフルエンザの症状
は》
発熱(38度以上)、体の
だるさ、せき、のどの痛み、
関節痛・筋肉痛、鼻水、頭
痛などです。

《感染を防ぐためにでき
ること》
一人ひとりが「感染しな
い」「感染を広げない」こ
とを意識して、次の予防策
を実践しましょう。

★こまめな手洗い、うがい
を徹底しましょう

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎を予防しよう!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬場から春先にかけて流行期となります。

●感染経路・症状

ノロウイルスは、手指や食品を介して経口感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐・下痢・腹痛などを引き起します。

健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者の方などは、重症化したり、おう吐物が誤って気道に詰まってしまい死亡したりすることがあります。

●治療

有効なワクチンがなく、また治療についても輸液などの対症療法に限られます。

●予防

1. 手洗いの励行

帰宅した時・トイレの使用後・調理や食事の前などには、石けんを使用して、指先・指の間・爪・手首までしっかりと手洗いを行いましょ。

2. おう吐物や排泄物は適切に処理すること

胃腸炎患者のふん便やおう吐物には、大量のウイルスが排出されます。

おう吐物・排泄物(おむつを含む)を処理する場合、処理した方が感染しないように、ペーパータオルやビニール袋などを事前にしっかりと準備しましょう。

3. 清潔さを保つ

ノロウイルスは感染力が強いため、人の手などを介してドアノブやトイレの便座及び調理器具など様々な環境に付着して、人への感染機会を伺っています。

必要に応じて環境の消毒を行いましょ。

※特に子どもや高齢者の方など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょ。また、生鮮食品や調理器具は十分に洗浄・殺菌を行いましょ。

※最近、ノロウイルスと同様のサポウイルスによる感染性胃腸炎も発生しています。感染を予防するためにも、手洗いを心がけましょ。

☆感染症予防の基本は、適切な手洗い・うがいの励行・せきエチケット・体調管理です。日頃からしっかりと予防に努めましょ!

◆問合せ先



- 本 健康増進課 ☎ 25 - 3511
- 大 健康福祉課 ☎ 45 - 1788
- 藤 健康福祉課 ☎ 62 - 0904
- 都 健康福祉課 ☎ 29 - 1103
- 西 健康福祉課 ☎ 92 - 0311

もしかかってしまったら
外出自粛をしてください。
自宅で水分補給と十分な睡眠を心がけましょ。処方された薬は指示通りに最後まで飲みきってください。

《もしかかってしまったら》
「せき」や「くしゃみ」をするときは周りの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおってください。ティッシュペーパーはゴミ箱に捨て、そのあとは手をよく洗いましょ。マスクを着けることも有効です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょ
- ・時計や指輪は外しておきましょ



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

市外で予防接種をする場合
予診票および扶助費支給申請書を事前にお渡しいたしますので、問合せまでご連絡ください。

◆接種料金 医療機関により異なります。

◇対象 市内在住で、希望する満1歳以上小学校就学前児
◇対象者の費用軽減に関して 生活保護世帯の方は、接種後に申請いただくことで、自己負担額分の助成を受けることができます。

◇助成金額 接種後申請) 【高齢者インフルエンザ予防接種】
自己負担額1千円を差し引いた金額を助成(上限は3千2百円)。

【小児インフルエンザ予防接種】
1回につき2千円助成。
※「高齢者」、「小児」ともに生活保護世帯の方は、申請により、自己負担額を助成いたします。

◇接種回数 1回
◇自己負担額 1千円
◇対象 市内在住の65歳以上で、希望する方。
※市内在住の60歳以上65歳未満の方でも、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方は、希望により接種できます(身体障害者手帳1級のコピーが必要)。

【小児インフルエンザ予防接種(任意予防接種)】
◇接種回数 2回
◇助成金額 1回につき2千円(2千円を超えた部分は、自己負担)

農地の適正な管理について

近年、耕作を放棄し、雑草等が生い茂った耕作放棄地が目立つようになりまし。平成21年12月施行の改正農地法では、農地の所有者や耕作者等は、農地の適正かつ効率的な利用をしなければならぬこととしています。

雑草等が生い茂った農地(耕作放棄地)は、病虫害や火災の発生源となり、隣接の住民や農地へ悪影響を及ぼしますので、速やかに除草等、農地の適正な管理をお願いします。

農業委員会事務局 ☎ 21 - 2526

WARM BIZ 2012

11月～3月までの期間、本市では節電や温暖化防止対策として「暖房室温20℃」「あったかアイテムを取り入れよう」などウォームビズを実施します。

皆様のご理解ご協力をお願いします。

本 環境課 ☎ 21 - 2601

- 本 健康増進課 ☎ 25 - 3511
- 大 健康福祉課 ☎ 45 - 1788
- 藤 健康福祉課 ☎ 62 - 0904
- 都 健康福祉課 ☎ 29 - 1103
- 西 健康福祉課 ☎ 92 - 0311

注射部位に、痛み・発赤・腫れがみられることもありましょ。通常4～5日うちに治ります。

頭痛や発熱がまれにみられますが、重症になるような反応はほとんどありません。

※接種後は症状に十分注意し、気になる症状がある場合には、医師にご相談ください。