



みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。ひとりひとりが予防を心がけましょう！



インフルエンザの特徴

通常の風邪と異なり、全身症状が急速に現れます。

感染

潜伏期間 1~3日

発症



咳、のどの痛み、鼻水 などの
呼吸器症状

38℃以上の高熱
関節痛、筋肉痛、頭痛
全身のだるさ などの
全身症状

主な感染経路



飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことで感染します。

満員電車、繁華街、事務所など
人が多く集まる場所に注意



接触感染

ウイルスが付いた手で、
口や鼻に触れることによって感染します。

ドアノブ、手すり、スイッチ、
キーボード、ボタン など、
手でよく触れる場所に注意

感染を予防するために

① 予防接種をうけましょう

インフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。
効果がでるまでに2週間程度かかります。



インフルエンザウイルスは
毎年変異するため、
ワクチンも毎年つくられます。
ワクチンの効果は5か月程度なので
予防接種は毎年うけましょう。

④ 抵抗力をつけましょう

体の抵抗力を高めるために、
十分な栄養と睡眠をとりましょう。



⑤ 人混みを避けましょう

流行時には人混みへの外出を控えましょう。
通勤時など、やむをえず人混みへ入る場合は、不織布製マスクを着けましょう。



② 手洗いをしましょう

外出から帰った時や食事前など、
石鹸で手を洗いましょう。
手のひらだけでなく、親指の付け根、指先や
爪の間、手首もしっかりと洗いましょう。



⑥ こまめに換気をしましょう

季節を問わず、また新型コロナウイルス感染症対策としても、
十分な換気が重要です。



③ 室内の乾燥を防ぎましょう

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。
加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

⑦ 咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。
マスクがないときに、咳やくしゃみをするときは、
ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔をそらし、
1~2m以上、人との距離をとりましょう



まわりの人にうつさないようにしましょう！

- ・安静にして、特に**睡眠**を十分にとりましょう。
 - ・こまめに水分補給をしましょう。
 - ・他の人にうつさないために、**マスクを着用**しましょう。
 - ・熱が下がったあとも**2日間**は外出を控えましょう。
- 出勤停止は法律で定められていませんが、
職場で感染をひろげないために、出勤は控えましょう。



学校では学校保健安全法により、

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。



今シーズンのインフルエンザについて

2022/23 シーズンのインフルエンザは、流行期を脱する前に、新しいシーズンに入り患者数が増加しており、今までに例を見ない状況です。

発生自体は小規模ながら春・夏も持続し、さらに現在増加傾向にあります。

インフルエンザが流行しやすい時期に限らずインフルエンザが流行する可能性や流行の規模が大きくなる可能性があるので注意が必要です。

【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係 TEL:352-0595



四日市を ARUKU マップ第3弾



今年度も実施！「四日市を ARUKU マップ」を利用して健康づくりに取り組んでみませんか。
10分身体を動かすごとにご自身で記録をして、「四日市を ARUKU マップ（以下 ARUKU マップ）」を完成させましょう。条件を満たし、ご応募いただいた人には令和5年度版 ARUKU オリジナル缶バッチをプレゼントします。また、抽選で ARUKU オリジナル限定賞品を進呈します。

対象：市内に在住、または通勤・通学する18歳以上の人

配布場所：各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、健康づくり課窓口等

応募方法：インターネット、郵送、ファクス、窓口に提出

詳しくは ARUKU マップをご覧ください。

