

インフルエンザ注意報発令中！！

インフルエンザの発生が増加しており、今後も流行する可能性があることから、インフルエンザ注意報が、平成30年12月13日付けで発令されました。

風邪とインフルエンザの違いは？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水や、のどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	通年	1月～2月に流行のピーク



予防方法は？

- 1) 家に帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- 2) 人混みに入る時は、マスクをしましょう。
- 3) 特に高齢者や慢性疾患を持っている人などは、人混みを避けましょう。
- 4) 十分な睡眠、バランスの良い食事に気をつけて抵抗力をつけましょう。
- 5) 室内では、加湿器を使うなど適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

かかったかな？と思ったら・・・

- 1) 早めに医療機関を受診し、確実に治療しましょう。
- 2) 必ずマスクをして、できるだけ昼間に受診しましょう。
- 3) 周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- 4) 水分を十分とり、休養しましょう。
- 5) 家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。



問い合わせ先: 役場保健福祉課
TEL0866-82-1013
有線 9630