

# インフルエンザ注意報発令中！

## ❄️ 予防のポイントは？

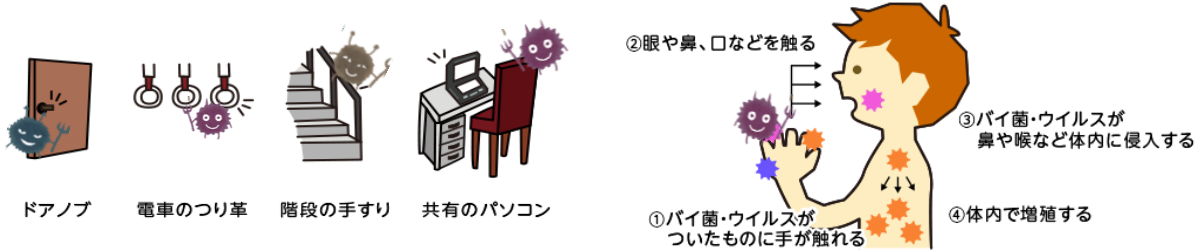
- 1) 手洗い、咳エチケットを行い、人ごみへの外出を控える。
- 2) 適度な湿度を保持する、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取で体の抵抗力を高める。

## ❄️ インフルエンザにかかったら？

- 1) 具合が悪ければ、早めに医療機関を受診する。
- 2) 安静にして休養をとる。特に、睡眠を十分にとることが大切。
- 3) 水分を十分に補給する。(お茶やスープなど飲みたいものでOK)
- 4) 咳やくしゃみの症状があるときは不織布製マスクを着用する。
- 5) 人ごみへの外出を控え、無理をして職場等に行かないようにする。



## 感染管理認定看護師からの ワンポイント★アドバイス



インフルエンザは、ウイルスがついた場所に触った「手」で眼、鼻、口などを触っても感染します。今回のポイントは「手洗い」。水が冷たくつらい季節ですが、ピカピカの手で自分を守りましょう！



### POINT

- \* 石鹸をよく泡立てましょう。
- \* 指先、指間、手のひら・甲、手首をしっかりと洗いましょう。
- \* 水分は残さず拭き取りましょう。
- \* クリームなどで保湿しましょう。
- \* インフルエンザウイルスにはアルコール製手指消毒剤も効果があります。



(公立丹南病院感染管理室 馬場みゆき室長)

もっと詳しく知りたい方は [インフルエンザ Q&A](#)

[検索](#)

厚生労働省 HP をご覧ください。

### 【丹南健康福祉センターからのお知らせ】

福井県内でもRSウイルス感染症が流行しています。

感染経路は飛沫感染と接触感染。生後3か月以内の乳児、基礎疾患のある乳児への感染は特に注意が必要です。咳症状のある人はマスクを着用するなどし、乳児への感染を防ぎましょう。

【担当課】 ご連絡・ご意見はこちらへ↓  
 福井県丹南健康福祉センター 地域保健課  
 Tel (0778) 51-0034 Fax (0778) 51-7804  
 E-mail t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp