

保健師だより



第 247 号
2023 年 10 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

例年 1 2 月頃より流行の始まるインフルエンザですが、今年は 9 月以降でインフルエンザや新型コロナによる学級閉鎖が増加しており、すでに一部地域で同時流行がみられています。予防接種も含めた対策でしっかり予防しましょう。

インフルエンザ予防対策



接触感染の経路を断つ！

- ◆外出時のマスクや手洗いを励行
- ◆顔(特に眼、鼻、口)はできるだけ触れない
- ◆流行情報がある時は人込みへの外出を控える
- ◆十分な睡眠とバランスの良い食事で抵抗力をつける
- ◆流行前の予防接種

手洗いは感染予防の基本！

手や指に付着しているウイルスの数は、石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐと 1/10,000 にまで減らせます！



インフルエンザと新型コロナウイルス

	インフルエンザ	新型コロナ感染症
おもな感染経路	感染している人の咳やくしゃみなどで排出される飛沫(飛沫感染)やウイルスが付いた手などを介して(接触感染)	感染している人の咳やくしゃみ、会話、呼吸などで排出される、飛沫よりさらに小さい粒子を吸い込むことによる(エアロゾル感染) 感染している人の咳やくしゃみなどで排出される飛沫やウイルスが付いた手などを介して(飛沫感染と接触感染)
症状	39度程度の高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感、鼻汁、関節痛などが3~4日間続く。免疫力が低下している方では肺炎などの合併症で重症化することもある。	発熱や咳など呼吸器の症状や全身倦怠感、頭痛など。軽症、無症状の方も多いですが重症化することもある。
ウイルスの排出期間	症状が現れる前日から症状が現れた後 3~7日程度。(解熱後2日程度)	症状が現れる2日前から症状が現れた後 7~10日間(5日経過後大きく減少)程度

※症状で見分けることは困難です。具合が悪い時は早めに医療機関を受診しましょう。(事前にかかりつけの受診方法を確認しておきましょう。)

同居する家族に症状が出たら？

可能であれば部屋を分け、できるだけ全員がマスクをして、こまめなうがいと手洗い、日中の換気、ドアノブなど共用部分の消毒、ゴミを密閉して捨てるなどの対策で家族間の感染を防ぎましょう。



流行前にインフルエンザ予防接種を受けましょう

10 月よりインフルエンザ予防接種がはじまっています。流行前の予防接種は発症予防効果と重症化を防ぐ効果があります。

神建連国保では小学生以下の方に一律 4,000 円、中学生以上の方に一律 2,000 円のインフルエンザ予防接種助成をしています。詳しくはホームページをご覧ください。下図 QR コードは助成に関する案内ページです。

