

元気元気レター

第5号（平成25年1月発行）

発行

滋賀県湖東健康福祉事務所

（彦根保健所）

健康づくり担当

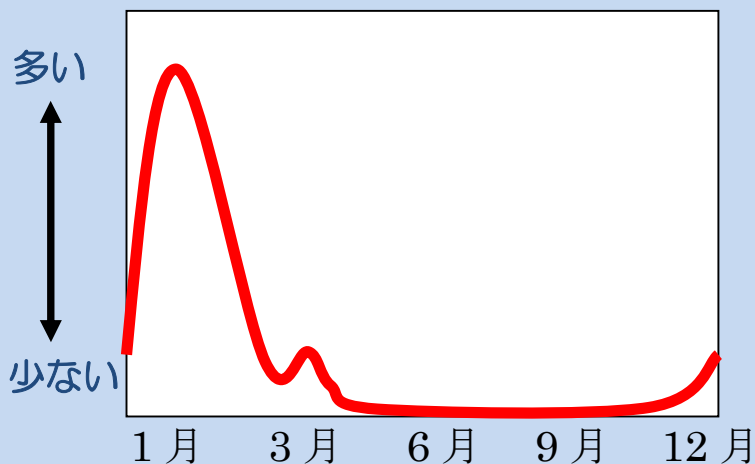
インフルエンザにご用心！

現在、彦根保健所管内ではインフルエンザが流行しています。

インフルエンザは図のように例年12月～3月頃に流行する感染症です。

毎年同じ時期に流行を繰り返していますが、注意していたとしても感染を防ぐことは容易ではありません。特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいためより注意が必要です。ポイントを押さえて正しく予防することが重要です。

図1 月別インフルエンザ患者数の推移



インフルエンザの主な症状

- 突然現れる38度を超える高熱
- 咳・頭痛
- 関節痛
- 筋肉痛

症状がある場合は
早めに受診しましょう。

インフルエンザ予防のポイント

• 予防接種を受ける

予防のためには何より予防接種が大切です。流行してからでは免疫が間に合わないため、流行する前に受けましょう。

• 手洗いをこまめに

手についたインフルエンザウイルスは口や粘膜を通じて感染します。帰宅時、食事前等こまめに手洗いを実施しましょう。

• 人ごみを避ける

流行期には不要な外出、人ごみを避けましょう。外出がどうしても必要な場合はマスクを着用しましょう。

