

インフルエンザが流行シーズン入りしました!

◆ 県内の流行状況

- 群馬県では、インフルエンザの定点当たり報告数が第47週(11月18日~24日)に1.24となり、流行開始の目安(基準値1.00)を上回りました。
- 全国では第45週で定点当たり報告数1.03となり流行シーズン入りが発表されています。

◆ どんな病気?

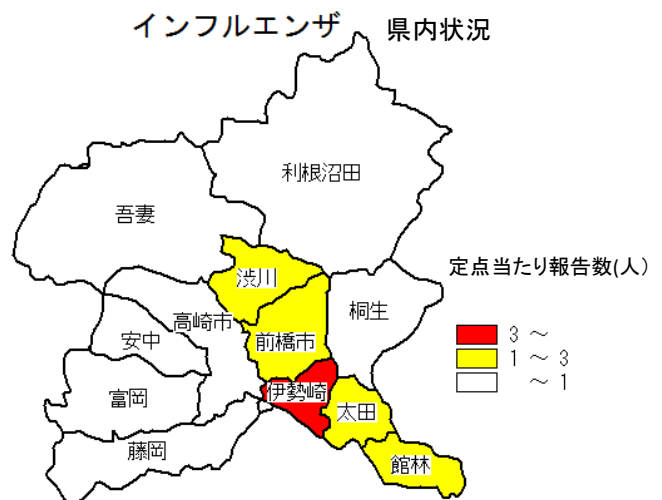
- インフルエンザウイルスによる感染症です。突然の発熱で発症し、上気道炎症状や全身倦怠感、頭痛、筋肉痛などを伴います。
- 重症化しやすい人(持病のある方、高齢者、小さいお子さん、妊娠中の方など)は、予防接種を受けるなど特に注意が必要です。

◆ かからないためには?

- 石けんでの手洗いを励行しましょう。
- 十分な睡眠と栄養をとりましょう。
- できるだけ人混みを避けましょう。

◆ うつさないためには?

- 咳などの症状がある人は、咳エチケットを守りましょう。
- 児童・生徒などは、学校保健安全法に基づき出席停止になります。



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



鼻から額までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

厚労省ホームページより

咳エチケット

- ① 咳・くしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ② 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ③ 症状のある人は、マスクを正しく着用し感染防止に努めましょう。