

冬の乾燥は特に注意！

適切な湿度を保つ
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が下がる

50～60%程度が適切！

手洗い
帰宅時や調理の前後などに、せっけんで小まめに

予防接種
発症や重症化を防ぐことが期待できる

なるべく人混み避ける
人が多いと、感染リスクが高まる

予防するための四箇条

でも、日頃の予防って何をすればいいの？ 次の4つが大切だよ！

人に顔を向けない
くしゃみや咳の飛沫は1～2メートル飛ぶとも。くしゃみや咳をするときは人から顔をそらす

口と鼻を覆う
くしゃみや咳をするときは、ティッシュか、間に合わないときは腕の内側で口と鼻を覆う

マスクを正しく着用
不織布マスクで鼻から顎までを覆い、隙間がないように着ける

症状があるときは、「咳エチケット」も心掛けよう。
新型コロナウイルス感染症や他の感染症対策にも有効だよ

早く食べたいけど、まずはちゃんと手を洗ってこよう！

あれ...もしかしてギョウ太も帰ってきてから手を洗ってないんじゃない？

あ...

一緒に洗に行こうか

忘れてた...

高齢者インフルエンザ予防接種を行っています

予約が必要な場合やかかりつけの患者の接種を優先的に行っている場合があります。事前に実施医療機関にお問い合わせを。

期間 1/31(木)まで

対象 市民が東日本大震災による被災などに伴う避難で市内に居留する方で、接種日現在で65歳以上か、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはHIVによる免疫機能が障がい(障害等級1級相当)がある方

費用 1,400円。生活保護世帯の方、世帯全員が非課税の世帯の方などは、接種当日に所定の証明書類を提示すれば無料

詳細 左記コードで確認か、制度の概要と実施医療機関は市コールセンター ☎222-4894、その他は区役所(1ページ)の健康・子ども課(ただし、東区は ☎711-3211)へ

左記以外の方は、各医療機関にお問い合わせの上、任意予防接種(全額自己負担)のご検討を

安全な暮らしをサポート！

知って 納得

しっとくさっぽる

毎日安心して暮らすために、心掛けておきたいことを物知りギョウ太が解説します。

第20話 インフルエンザにご注意を！

登場人物

- ギョウ太**
南区で太古の化石が発見されたジュゴンの仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き
- ヒロキ**
道外出身で寒さが苦手。少しドジだが、どこか憎めない
- リコ**
ヒロキの2歳年上の妻。ヒロキの失敗をいつも優しく見守る

詳細 感染症総合対策課 ☎622-5199

帰宅したリコとヒロキ

今日も仕事、疲れたね...
そうだね。おなかすいちやうた

夕食の前だけど、食べちゃおうか！
夕食の前の...
シニークリームがあるよ

思い出した！
昨日買ったシニークリームがあるよ

ちよつと待った！
家に帰ったら、まず手を洗おう！

ギョウ太！

感染経路

飛沫感染
くしゃみや咳などの飛沫と一緒に放出されたウイルスを吸い込み感染

接触感染
ウイルスが付いた物を触った手で口や鼻を触り感染

次の2つ、日頃の予防が大切だよ

特に今シーズンは、インフルエンザが例年より早くから流行しているんだ

市内の定点医療機関1カ所当たりのインフルエンザの患者数

年	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20
2023年	10	20	35	40	35	45	60
2020~2022年	5	5	5	5	5	5	10

ここंना...