

下船渡仮設だより

第14号

平成24年11月1日発行

発行:仮設住宅支援

インフルエンザの基礎知識

Q1 インフルエンザとはどんな病気ですか。

- ! インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴。
- ! 通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- ! 時には、合併症を伴い重症になることも。
- ! インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

Q2 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ! インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ! うがいや手洗いをしましょう。
- ! バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ! 室内の湿度を50~60%に保ちましょう。
- ! 人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。

Q3 インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- ! 水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- ! 安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ! 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ! 周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう(咳エチケット)。外出を控えましょう。
- ! 薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなど感じるような場合は、早めに医師・薬剤師・などにご相談ください。

Q4 感染の拡大を防ぐためにはどのようにしたら良いですか。

- ! 一人一人がインフルエンザにかからないようすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。
- ! Q2とQ3をよくお読みください。

11月



の予定

4日(日) 移動図書館

15時~

6日(火) 健康相談

13時30分~14時30分

21日(水) 健康相談

13時30分~14時30分

※咳エチケット

- *せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す。
咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- *マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

お知らせ

以前より、防災行政無線戸別受信機の貸与はやってきましたが、より住民の皆さんに周知していただくため、また、より確実な情報伝達を行うため、第2次受付を行います。

戸別受信機貸与申請 2次期限の受付期限

平成24年 11月9日(金)まで

*申し込み申請書が必要であれば支援員まで連絡をお願いいたします。