

# インフルエンザを予防しよう!!

新しい動物のインフルエンザも流行の兆しがあ



り、現在は、海外との行き来も多く、日本でいつ患者が発生するかわかりません。

## ●インフルエンザは早期治療と休養で

- インフルエンザの症状は頭痛、38℃以上の発熱、のどの痛みや咳、関節痛、筋肉痛などです。症状が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。
- 早期診断で適切な治療を受けましょう。
- インフルエンザは身近な人へ感染を起しやすいため、十分な休養することで自分の健康と、周囲の健康を守ることも感染を拡大しないための正しいマナーです。

## ■インフルエンザは予防から

- 予防の基本は手洗いとうがいです。習慣づけたい手洗いとうがいのタイミング
- 学校や職場では食事の前に必ず行いましょう。
- 外出の際は、予想できない感染の機会と接触していることがあるかもしれません。帰宅したら必ず励行しましょう。

## ●流行時期

- これまでに、インフルエンザは12月下旬から流行が始まり、2月の中旬で大きな流行は治まっています。ところが、昨年流行したインフルエンザは、3月になって猛威を奮い始め、4月以降も小さな流行が継続しました。
- 海外では、高病原性鳥インフルエンザという、



日頃から十分な栄養と休養をとり、インフルエンザに負けない体力づくりを心がけましょう。また、流行時期は人混みへ出かけることを避けることや、出かける場合は、マスクを着用することなど進んで予防に心がけましょう。

## ■抗インフルエンザ薬の正しい知識

抗インフルエンザ薬は、発症して48時間以内のインフルエンザの症状などに対して効果があり、48時間以上経過してしまったり、また、インフルエンザ以外のかぜには効果がありません。医師による正しい診断の下に適切な治療を受けるためのまめ知識です。

## ■新型インフルエンザ対策

- 過去に、スペインカゼという名で猛威を奮い、多くの死者をもたらすようなインフルエンザが近々流行するのではないかと言われています。
- 正しい予防や、治療に対する習慣や知識を身につけておくことは、今後危惧される新型インフルエンザの到来への着実な備えとなるはずですよ。

## ▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係  
☎9132

## 1月から2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。

また、少子高齢化により、今、健康で若い皆さんの一層の献血への協力が求められています。

新成人の皆さん、「はたちの記念」に献血に行きましょう!!

キャンペーン期間中に、たくさんの方の皆さんのご協力をお待ちしています。

▼期間 1月1日(月)から2月28日(水)まで

## ▼献血会場

●栃木県赤十字血液センター、つつのみや大通り 献血ルーム

※献血バスの予定については、栃木県赤十字血液センターのホームページ

(<http://www.jrcbc.jp/>)をご覧ください。

●上三川町では、2月14日(水)に上三川町役場正面玄関で、献血車による献血が行われます。

▼献血のできる人 16歳から69歳までの健康な人(65歳以上の献血については、60歳64歳の間に献血経験がある人)

●1980年から96年までの間にイギリス滞在歴のない人

●海外から帰国後4週間が経過している人

※不明な点については、お問い合わせください。

▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係  
☎9132