

いきいき南丹

-35-

お元気ですか？
保健師です。



インフルエンザから身を守る！

徹底した対策と抵抗力アップで感染を予防！

空気が乾燥する12月から3月は、
新型インフルエンザ・季節性イン
フルエンザの流行が、さらに懸念
される時期です。

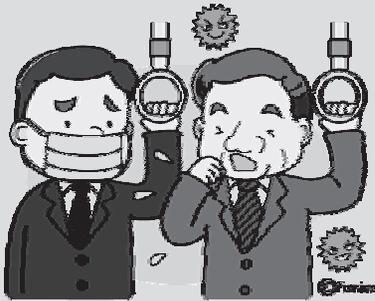
ウイルスからわが身を守るため
に取り組んでおきたい事、それは
予防対策と抵抗力の高い身体づく
りです。

予防と抵抗力アップ対策

- ① なるべく人込みを避けましょ
う。
- ② 外出する時はマスクを着用しま
しょう。
- ③ 帰宅後は、せっけんでの手洗い
とうがいをしましょう。
- ④ 栄養バランスのとれた食生活と
適度な運動で体力を高めましょ
う。
- ⑤ 十分に休養をとり、疲れを残さ
ないようにしましょう。
- ⑥ 室内の温度は20度前後、湿度は
60%程度に調節しましょう。

⑦ 「せきエチケット」を守りま
しょう。

「せきエチケット」とは？



せき、くしゃみ、鼻水など
の症状があるときは、マスク
をつけましょう。

マスクがない時はティッ
シュなどで口と鼻を押さえ、
周囲の人から顔をそむけ、な
るべく1m以上離れましょう。

栄養や睡眠を十分にとり、
体調を整える。



手洗い・うがいをきちんと
行う。せきエチケットを心
掛ける。



必要な時以外は、人ごみを
避ける。マスクを着用する。



予防接種について

新型インフルエンザワクチン接
種は、国の「ワクチン接種の基本
方針」に基づき、京都府において
ワクチン接種のスケジュールが定
められています。現在、ワクチン
の供給量が不足しているため、
新聞などで報道される接種スケ
ジュールと同様には進行しない事
が予測されます。ワクチンの供給
状況に応じて順次接種が開始され
ますので、新しい情報が入り次
第、「お知らせなんたん」や南丹
市ホームページ、CATVなどで
随時お知らせします。

なお、予防接種は重症化の防止
に一定の効果が期待されますが、
インフルエンザそのものの感染を
防止する効果は証明されていませ
んで、接種したからといって感
染しないわけではありません。や
はり感染予防が重要となります。
毎日の予防対策をしっかり行い、
インフルエンザの流行時期を元氣
に乗り切りましょう！

相談窓口

各医療機関の診療業務やワクチ
ン接種業務への影響を考慮いただ
き、ワクチン接種やインフルエン
ザに関する一般的なお問い合わせ
は、健康課（TEL 0771・68・
0016）へご連絡ください。