

けんこうだより



番水さん 野本さん 長野さん 川村さん
妹背牛町の保健師

冬の感染症に備えましょう

～インフルエンザ・新型コロナなどを予防しよう～

このページの内容についてのお問い合わせ
健康福祉課健康グループ TEL 32-2412

◇今年のインフルエンザは長期の対策を！

今シーズンは早くからインフルエンザの流行がみられています。流行は早く始まっても、早く終わるとは限らず、流行が長期間続いたり、複数回の流行の山がみられたりすることもあります。流行期間中は特に、手洗い・換気・咳エチケットなどの感染対策を意識しましょう。

インフルエンザかも？という時の受診のポイント

- ・医療機関にまず電話で相談しましょう。発熱後すぐは、検査で正しい結果が出ないことがあります。初回に受診した検査で陰性でも、症状が続く場合は再度受診してみましょう。
- ・インフルエンザの薬は、悪寒、発熱、頭痛、倦怠感、咳などの症状が出現してから48時間以内に使用すると高い効果が期待できます。いつから症状が出現したかしっかり把握しておきましょう。

◇新型コロナにも引き続き注意を！

新型コロナウイルス感染症は軽症化している印象がありますが、現在も流行を繰り返しており、2025年度の新型コロナによる死亡者の約**98%**が**65歳以上**の方でした。重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方などは、引き続き注意が必要な感染症です。

また、新型コロナは発症前や症状がない場合でも感染を広げることがあります。寒い季節も室内の換気を心がけ、咳やのどの痛みなどの症状があるときは、無理をせず休養しましょう。

今日からできる！冬の感染予防 6つのポイント！

1 手洗いを習慣に



外出先から帰ったときや食事の前などは、石けんと流水で手を洗いましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルスには、アルコールによる手指消毒も有効です。

2 湿度は50～60%を目安に



空気が乾燥すると、のどなどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを活用し、湿度を保ちましょう。

3 冬こそ「換気」を忘れずに



寒い北海道では窓を閉め切りがちですが、窓を短時間全開にしたり、暖房を使用しながら窓を少し開けて換気するほか、換気設備なども上手に活用しましょう。

4 ワクチンを上手に活用する



ワクチンには、発症をある程度抑えたり、重症化を予防したりする効果があります。接種してから免疫がつくまでに約2週間かかるため、接種を希望する方は早めに検討しましょう。

5 周囲への配慮を



咳やのどの痛みなど疑わしい症状があるときは、できるだけ人との接触を減らしましょう。やむを得ず外出するときや、医療機関を受診する時などは、マスクを着用しましょう。

6 体調が悪くなったときに備えておく



発熱や咳などが出たときに慌てないよう、体温計やマスク、食料品などを準備しておきましょう。抗原検査キットを購入する場合は、国が承認した「体外診断用医薬品」「第1類医薬品」を選び、「研究用」と表示されたものは避けましょう。