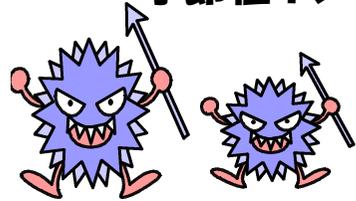


季節性インフルエンザの予防接種を受けましょう



大阪健康安全基盤研究所より



インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により起こる感染症です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に現れます。普通の風邪と同じように、鼻水、咳などの呼吸器症状もみられますが、全身症状が強いことが特徴です。

感染経路には、インフルエンザウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした時に飛び散るしぶきを鼻や口から吸い込むことによる感染（飛沫感染）とウイルスが付着した物を触った手で口や鼻を触ることによる感染（接触感染）があります。

感染予防のために、手洗いやワクチン接種が重要です。インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果に加え、重症化を防ぐために有効です。

咳やくしゃみなどの症状があるときは、他の人への感染を防ぐために、咳エチケット、マスクの着用などを心がけてください。

インフルエンザの流行状況 ※現在、注意報レベルの基準値「10」を超えています

1. インフルエンザの基礎知識

季節性インフルエンザのウイルスには、A（H1N1）亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A（H3N2）亜型（いわゆる香港型）、B型の3つの種類があり、いずれも流行する可能性があります。インフルエンザは普通のかぜとは違い、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。この冬の流行から身を守るため、予防をしっかりと行うことが重要です。

2. インフルエンザにかからないようにするために

- ①手洗いしていますか？ マスクと手洗いでインフルエンザを予防しましょう！
 - ・外から帰ったときは、「手洗い」をしましょう。手など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法で感染予防の基本です。
 - ・室内の乾燥に気を付け、適度な湿度を保ちましょう。
 - ・日ごろから十分な栄養や睡眠をとりましょう。
 - ・「密」人ごみを避けましょう。

- ②予防接種による予防
 - インフルエンザワクチンの接種が重症化を防ぐのに有効です。
 - ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要するため、12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいです。
 - ただし、接種の効果には個人差があり、副反応がでることもありますので、ワクチン接種の際には、医師にご相談ください。



3. 新型コロナウイルス感染予防とインフルエンザ感染予防は同じ

- ・マスク着用。（しっかり鼻と口を覆う）
- ・手指の消毒、手洗い、うがい
- ・ソーシャルディスタンス、「密」を避ける。

※学校で歯科検診を行った際、虫歯を指摘された人は、歯の治療もしましょう。万全の体調で受験に望めるよう準備をし、体調管理も頑張りましょう。

みんなで予防 インフルエンザ

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。

マメゾウくんの咳エチケットと
コマメちゃんの手洗いをお手本にしてください！

インフルNO!

手洗い
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。

厚生労働省
インフルエンザに関する情報 今冬 インフルエンザ

大阪府 大阪府 堺市 東大阪市 高槻市 豊中市 枚方市 八尾市 寝屋川市 吹田市 協力:大阪府医師会 (インフルエンザ予防接種 コラボポスター) を加工して作成
<http://www.nhw.go.jp/kyu/syoki/kyouka/syoki-koronavirus01/keibutsu/keibu-collabo-2019.html>