保健師より

（区役所3階33番）

浪速区敷津東1-4-20
06-6647-9968

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザは例年12月ごろから３月ごろに流行します。インフルエンザウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻の粘膜をさわると感染します。
症状が出る前日から感染力を持っているため、気づかないうちに感染を広げる危険性があります。
特に乳幼児は家族から感染することが多いため、家族そろって予防策を実行しましょう。

流行前にワクチン接種をしましょう

インフルエンザワクチンは肺炎や脳炎などの重症化を防ぐ効果があると報告されています。
生後６か月から対象となり、１３歳未満のお子さんは２回接種が必要です。（有料）

感染する機会を減らし、ウイルスに負けないような環境づくりを

〇流行時はできるだけ人ごみを避けましょう。なるべく混雑しない日時を選んで外出するなど工夫しましょう。
〇部屋は湿度を50～60％を目安に調節し（洗濯物を室内に干す、加湿器を使うなど）、換気も行いましょう。
〇規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、体力や抵抗力を高めましょう。

正しい手洗いをしましょう

帰宅後、調理前、食事前、おむつ交換の後など、こまめに洗いましょう