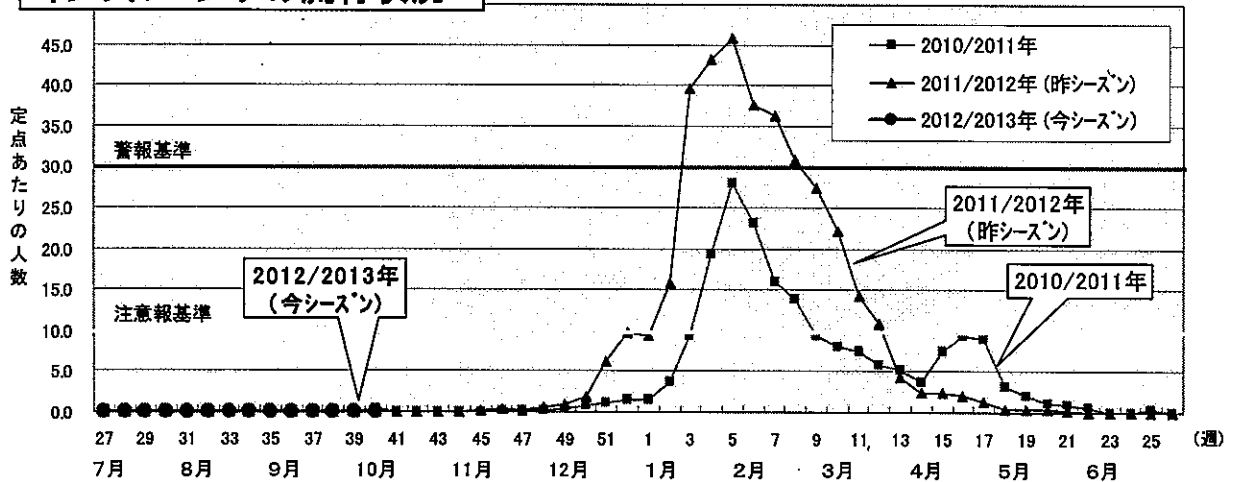


2012～2013年

# この冬のインフルエンザ対策

## インフルエンザの流行状況



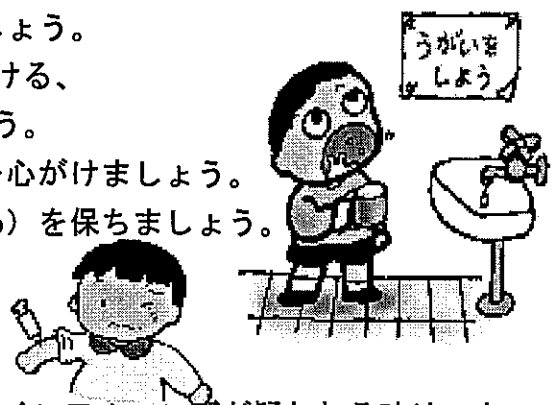
- ★インフルエンザは、毎年、冬から春にかけて流行します。
- ★昨シーズンのインフルエンザは、12月中旬に流行期に入り、1月に入って第2週には注意報基準を、第3週には警報基準を超え、2月初め（第5週）にピークに達しました。その後、5月初め（第18週）に終息しました。
- ★乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方などは、重症化等のリスクがあるため、特に感染予防に努めましょう。

## 県におけるインフルエンザ対策

- ★引き続き、注意深く流行調査を続けるとともに、手洗い・うがいの励行や、インフルエンザワクチン接種など、予防対策の広報に努めています。

## あなたができるインフルエンザ対策

- ★家に帰ったら、まず手洗い・うがいをしましょう。
- ★咳が出る時は、「咳エチケット（マスクをつける、ティッシュで口をおおう等）」を守りましょう。
- ★十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- ★乾燥しやすい室内は、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ★インフルエンザワクチンを接種しましょう。



## 症状が現れたら？

- ★突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られ、インフルエンザが疑われる時は、まず、かかりつけ医に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。（できる限り診療時間内に受診してください。）