



健康・福祉・介護のひろば

風邪に似た感染症に気をつけましょう

今年はマイコプラズマ感染症が流行しており、これからインフルエンザが流行期に入ります。また、新型コロナウイルス感染症も令和6年4月から通常の医療体制の中での対応となりましたが、なくなったわけではありません。日頃から予防のために対策をしておくことが大切です。

これらの特徴としては、初期は咳や頭痛、鼻水やのどの痛みなど風邪に似た症状ですが、周囲への感染の広がりも早いので、症状が出てきた時には早めに医療機関を受診しましょう。

	インフルエンザ	マイコプラズマ肺炎	新型コロナウイルス感染症
症状	38度以上の発熱 全身症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など) のどの痛み、鼻水、くしゃみ 急激に発症	発熱、倦怠感、頭痛、のどの痛み、 鼻水、鼻づまり 3～5日後に乾いた咳が出て、長 引くことが特徴	高熱などの強い症状 息苦しさ強いだるさ、味覚障害 4日以上たっても症状が治まらない
流行期	12～3月	年間を通して。	年間を通して。高齢者や基礎疾患の ある人は要注意。

①人との距離を保ち、マスクを着用

流行シーズンは、人の多い場所への外出はなるべく避け、マスクを着用しましょう。

②しっかり「手洗い」「うがい」をしてウイルスを除去

- ウイルスから身を守り、周囲に広げないために最も重要なのが「手洗い」です。
- 石けんで10秒もみ洗いし、そのあと流水で15秒すすぐことでウイルスをかなり洗い流すことができます。2回繰り返すとさらに除去することができます。
- 帰宅時はもちろん、こまめな手洗いそしてうがいを忘れずに行いましょう。

予
防
の
ポ
イ
ン
ト

③ふだんの健康管理

体力が弱っていたり、疲れているときは免疫力が落ちて感染しやすくなります。感染したときに症状が重くなってしまふ恐れがあるので普段からバランスのよい食事を摂り、十分な睡眠で免疫力を高めておきましょう。

④予防接種を受ける

マイコプラズマ肺炎にはワクチンがありませんが、インフルエンザワクチンや新型コロナウイルスワクチンについては、接種することで発症の予防や重症化予防が期待できます。

長瀬町では65歳以上の方を対象に、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の予防接種の助成を行っています。該当される方は、医師と相談の上、予防接種をしましょう。該当にならない方は自費になりますが、感染予防のため、予防接種を受けることをおすすめします。

引き続き、普段の健康づくりにも心がけて、免疫力をおとさないようにしましょう。

問合せ 健康子ども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第57回】

「今、何か困っていますか？」の手話表現



下向きの両手のてのひらを押しさえるように同時に下ろします。



右手4指を軽く曲げて、頭をかくしぐさをします。



右手人差し指を立て胸前で左右に振りまします。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111