

インフルエンザから身を守ろう



インフルエンザは、毎年流行を繰り返し、乳幼児から高齢者まで誰でも感染する危険性があり、感染した人が咳をすることで、別の人が鼻や口から吸いこむことにより感染します。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、 38°C 以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。また、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます。免疫機能や抵抗力が弱い人、子どもや高齢者などでは、感染すると症状が重くなる可能性があります。

【インフルエンザの予防について】

- ・家に帰ったら、手洗いをしましょう。
- ・人混みに入る場合にはマスクを着用しましょう。
- ・特に高齢者や慢性疾患を持っている人などは、人混みを避けましょう。
- ・十分な睡眠、バランスの良い食事などに気を付けて、抵抗力をつけましょう。
- ・室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。
- ・予防接種を受けることをご検討ください。

【かかったかな？という時には】

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・必ずマスクを着用して受診しましょう。
- ・周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- ・水分を十分とり、安静にして休養をとりましょう。
- ・家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。

※咳エチケット：咳・くしゃみが出たら、他人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

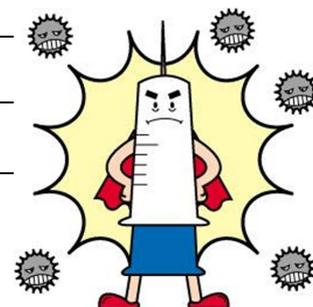


【予防接種について】

津山市では、子どもと高齢者を対象に、インフルエンザの予防接種の費用を助成しています。接種期間は毎年10月1日から翌年の1月31日までです。詳しくは健康増進課（0868-32-2069）までお問い合わせください。

《子ども》

対象	1歳～中学校3年生	
接種間隔 (助成回数)	1歳～13歳 未満の人	2～4週間の間隔をあけて2回接種。2回とも助成されます。 (接種期間中に12歳で1回目を接種し、その後、13歳になった人も2回目の助成が受けられます)
	13歳以上 の人	接種が必要な回数1回。(助成回数1回)
助成額	1回につき1,000円	
自己負担額	医療機関の接種料金から1,000円を引いた額	
接種場所	市内の協力医療機関	



《高齢者》

対象	①65歳以上の人
	②60歳～64歳で、日常生活が極度に制限される程度の障害（心臓、腎臓、呼吸器）のある人
接種回数	1回
自己負担額	2,000円
接種場所	市内の実施医療機関または県内の相互乗り入れに参加している医療機関
<p>上記の対象者のうち、次に当てはまる人には、助成額の上乗せまたは接種費用の免除があります。</p> <p>対象・助成内容：市県民税非課税世帯の人＝1,000円（助成券が必要）、生活保護受給世帯の人＝無料（無料券が必要）</p>	

お問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL 0868-32-2069