



予防救急だより

冬号（第29号）
令和6年12月
発行：消防救急課
(51-3101)



例年、寒い時期になると増え始める病気の代表、インフルエンザ。インフルエンザはイタリア語で「影響」を意味し、その名のとおり冬多くの人に影響を及ぼします。特に小さなお子様や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。



- ・昨年救急搬送した中でインフルエンザであった事案が72件あり、その内65歳以上の高齢者が約49%の35件でした。
- ・中等症以上（入院された方）の搬送件数が24件あり、その内65歳以上の高齢者が約30%の18件でした。

【令和5年中統計】

ワクチンを接種すれば、インフルエンザにかからない訳ではない！

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と発病した場合、重症化防止に有効です。

例年12月～3月がインフルエンザの流行シーズン

冬号のトピックス

今回のテーマはインフルエンザです。
冬を代表する病気、その予防策は？
裏面へGO！！



インフルエンザは予防が大切！

インフルエンザの予防策

ポイント1・流行前のワクチン接種

ポイント2・こまめな手洗い

流水・石鹸による手洗いは、感染対策の基本です。

インフルエンザウイルスには、アルコール消毒液による手指の消毒も効果があります。

ポイント3・適度な湿度の保持

湿度が低いと喉が乾燥し、インフルエンザにかかりやすくなります。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

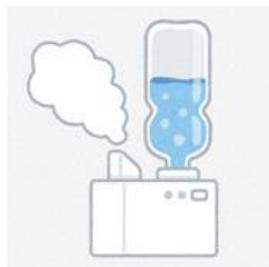
ポイント4・十分な休養と栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

ポイント5・人混みや繁華街への外出は控えましょう。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢な方や基礎疾患のある方は、人混みや繁華街の外出は控えましょう。

やむを得ず外出する場合は、ある程度飛沫感染を防ぐことのできる不織布製マスクを着用することが防御策の一つとなります。



インフルエンザを予防して楽しい年末年始を過ごしましょう！

