



2015 11

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



みんなで予防！インフルエンザ

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
毎年秋から冬にかけて、インフルエンザの流行シーズンがやってきます。今シーズン



(2015-2016) から、日本でも「インフルエンザワクチン」が、3価（A型2株+B型1株）から、4価（A型2株+B型2株）になりました。これにより流行するインフルエンザのタイプをほぼ網羅することができ、より効果が期待できるようになりました。特にインフルエンザワクチンの効力の持続期間はおよそ5ヶ月ですので、流行前の12月上旬までには接種することをお勧めします。

当健保組合においても、**インフルエンザ予防接種の補助金制度**があります。

(平成28年1月31日までの接種)

1 インフルエンザの予防の基本は…

インフルエンザ予防の3原則

- 1 感染経路を断つ**
 - 人混みを避ける
 - 外出時はマスクをつける
 - うがい、手洗いを忘れない
 - 適度な湿度(50~60%)を保つ
- 2 抵抗力をつける**
 - 十分な睡眠をとる
 - バランスよい食事をする
 - 適度な運動をする
- 3 免疫力をつける**
 - ワクチン接種を受ける

ウイルスは石鹼に弱いため、帰宅時、食事前などまめにしっかりと手を洗いましょう！

流行する前に

2 インフルエンザにかかったら…

☞早めの受診

特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、合併症や重症化するおそれがあります。

☞薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めたら抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。このお薬は、適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると発熱期間が通常1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。

医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

☞安静と水分補給

睡眠を十分にとり安静にして休養しましょう。また、光熱による発汗での脱水予防のためにもこまめな水分補給をしましょう。

☞咳エチケット

熱が下がってもインフルエンザウイルスは体内に残っています。熱が下がった後もインフルエンザウイルスの潜伏期間があるので、数日は職場や学校に行かないようにし、自宅療養しましょう。

インフルエンザの症状

突然の高熱・寒気！

のどの痛み！

関節痛・全身のだるさ！



⇒ 早めにかかりつけの病院へ

3 ほかに人にうつさない（咳エチケット）

くしゃみや咳が出るときは、しぶきにウイルスが含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

☞マスクを着用する



マスクをきる

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方も確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

☞口と鼻を覆う



ティッシュなどで口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

☞すぐに捨てる



鼻を付けたティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

☞周囲の人からなるべく離れる



他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

☞こまめに手洗い



石けんも手を洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

<ご質問・お問い合わせ先>

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室

TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800