

今年もまた・・・

インフルエンザの季節です

2021年11月

昨年はインフルエンザよりコロナウイルスが猛威を振るい、皆さんうがいと手洗いに消毒にと細心の注意を払われたことと思います。

さて、今年はどうでしょうか。「感染対策ができているため、今年も流行しない。」という意見と、「ここ数年流行がなく、抗体が落ちているため流行する。」という二つの意見がありますが、インフルエンザからもコロナウイルスからも身を守るために、もう一度予防策をお伝えします。

1) 正しい手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う

2) ふだんの健康管理

十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高める
免疫力が弱っていると、感染しやすくなります



3) 予防接種を受ける

感染の可能性を減らすことができ、重症化の予防が期待できる
※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります

4) 適度な湿度を保つ

乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下するため、適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的



5) 人込みや繁華街への外出を控える

感染リスクがたかくなるため、できるだけ控える

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が
「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう

在宅看護のご相談は、**阿新虹の訪問看護ステーション 72-7370** まで
お気軽にご相談ください