

# たまが和

多摩川分会新聞

2019年12月

第93号

## インフルエンザ予防対策

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

### ① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

### ② 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### ③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、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、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取  
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしよくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

(厚生労働省ホームページより)



## お知らせ

### 来月の予定

1月 8日(水) . . . . . 6 役会議

1月 11日(土) . . . . . 分執会議

1月 20日(月) . . . . . 集約会議

☆群会議の日程は各群長まで

1月 29日(水) . . . . . 支部旗開き

☆参加希望者は各群役員まで

## 年間拡大達成!

皆さんのご協力で年間拡大目標を達成しました!ありがとうございます。

