

なばり

2013年(平成25年) 12月1日発行

主な内容

- ②……教育フォーラム in Nabari、総合計画の進み具合
- ③……国津の社の行事、年末のし尿のくみ取り
- ④……移動図書館「やまなみ号」巡回日程、やなせ宿催し

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

かからない! うつさない! インフルエンザ予防

空気が乾燥する冬は、インフルエンザなど感染症が流行する季節です。

平成23年度、24年度の冬は、市内でもインフルエンザが流行し、小中学校ではいづれの年度も、延べ47クラスが学級閉鎖となりました。

今号では、インフルエンザ予防対策をお知らせします。

☎健康支援室 ☎63-6970

基本は手洗い

自分でできる予防の基本は、「手洗い」です。

インフルエンザの感染は、咳や、くしゃみで出た飛沫(しぶき)を直接吸い込む飛沫感染と、飛沫のついた手で触ったドアノブなどを他人が手で触り、その手で目や鼻、口を触ることで感染する接触感染があります。

ウイルスは、手に付着していることが多いのです。手に付着したウイルスは、せっけんや流水で洗い流すことができます。こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

手洗いのタイミング

- ▼帰宅したとき ▼トイレの後 ▼食事の前
- ▼食品を取り扱うとき ▼病人の看病の前
- ▼咳やくしゃみで口を押さえた後 など



手洗いの仕方

せっけんやハンドソープで30秒以上洗うことでウイルスを洗い流します。



①せっけんを泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる



②両手の甲もこすり洗いする



③指先、爪の間も念入りに



④両指の重ねてこすり合わせ、指の間を洗う



⑤手首も忘れずに



⑥流水で洗い流す。水分は十分ふき取ってください。

ワクチン接種

インフルエンザワクチンには、重症化を予防したり、発症を抑えたりする効果があるとされています。

予防接種は、予約が必要ですので、接種を希望する人は、かかりつけ医(医療機関)にご相談ください。

高齢者のインフルエンザ予防接種の費用を一部負担しています

実施期限 平成26年1月31日迄

対象 名張市に住居登録をしている人で、本人が接種を希望し、①または②に該当する人
①65歳以上の人 ②60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器系の身体障害者手帳1級または、HIVによる免疫機能障害の身体障害者手帳1級をお持ちの人 ※年齢は接種時点
個人負担金 1,000円 ※生活保護世帯の人は「予防接種無料申立書」による申請により無料



外出を控える

人と人との接触を減らすことは有効な予防策です。インフルエンザが流行してきたら、人込みを避けたり、外出を控えたりしましょう。

またインフルエンザに感染した人は、症状が始まった翌日から7日か、熱が下がってから2日の期間は、不要な外出を控えるようにしましょう。



咳エチケット

感染している人の少しの心遣いで、感染拡大を防ぎます。

咳が出たら、マスクを着用しましょう。マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他人の顔からそむけて1m以上離れましょう。

家庭用マスクには、不織布製マスクとガーゼマスクがありますが、ウイルス拡散防止に有効なのは、不織布製マスクです。



妊娠希望の女性、妊婦の夫などを対象

風しんワクチン、またはMRワクチン予防接種の助成

市では、全国的な風しんの流行受け、妊婦への感染を防ぎ、先天性風しん症候群を防止するため、定期的予防接種以外に風しんワクチンまたはMRワクチン予防接種の費用を一部助成しています。

助成期限 平成26年3月31日迄

助成額 上限5,000円

対象 ▼名張市に住居票のある妊娠を予定または希望する女性

▼妊婦の夫および妊婦と同居する家族
※妊婦の風しん抗体価が十分ある場合は対象外

◎申請方法など詳しくは、問い合わせ先へ

☎健康支援室 ☎63-6970