

ふれあい通信

第 355 号

令和元年 10 月 1 日 発行
社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

インフルエンザに

かかりにくい生活習慣

今年もインフルエンザのシーズンがやってきました。「インフルエンザにはかかりたくないな…、かかりにくくする方法ってあるのかな？」と、誰もが思います。インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症で、毎年流行を繰り返す「季節性」と、突発性に流行する「新型」があります。

みなさんと一緒に、かかりにくい生活

習慣について考えてみましょう。

① インフルエンザワクチンの接種

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチン接種は、インフルエンザに対する免疫力を高めます。しかし、感染を完全に防ぐことは出来ません。発症する可能性を減らし、発症しても重症化しにくい等、一定の効果があります。

② 接触感染を予防する手洗いとうがい

手指についたウイルスからの感染を

予防するには、手洗いが一番大切です。石けんの泡をよく立て、手のひら、手の甲、指の股や爪の先までしっかりと洗い、流水で洗い流しましょう。また、しっかりとうがいをするのも大切です。

③ 飛沫感染を

予防するマスク

くしゃみや咳をすると、口から飛沫が飛び散ります。マスクをすることで、感染した飛沫から守ると共に、自分自身に症状が

ある時も、こうした飛沫による、他人への感染を防ぐことが出来ます。

④ 疲れているときは、外出を避ける

疲れや睡眠不足など、体調不良の場合は、抵抗力も低下しています。栄養と休養を十分に取り、なるべく人ごみに出かけないようにしましょう。

何事においても、無理しないことが大切です。

インフルエンザ予防対策 !!



福祉総合
相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町 151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)