

ダブル
W予防をしよう★

インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症



同時流行にご注意を！

ただし、予防方法はどちらも**同じ**です！

重症化する可能性があり、注意が必要です



高齢者



基礎疾患を お持ちの方

うつらない・うつさない

ために予防行動をしっかりとりましょう！

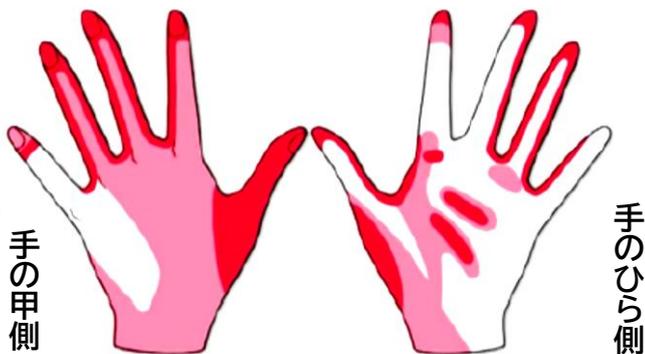


手洗い

◎石けん、流水で手洗いをする

石けんでの手洗いは、手に付着したウイルスを1/10,000まで減らします！

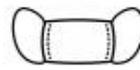
◎親指・指先・手首・手の甲を
意識して手洗いをする



手の甲側

手のひら側

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



マスク

◎風邪症状がある場合は
マスクを着用する

★マスク着用時のポイント★

・鼻や口をしっかりおおう



・鼻、ほほ、あごとマスクの
すき間を埋める

・マスクを外すときは

表面を触らない(ひも部分を持つ)





体調管理

◎**体温**と**風邪症状**の有無を**毎日チェック**する

◎適度な**湿度(50~60%)**を保持する

◎普段から**免疫力を高めるために、健康づくりのMyルーティン[※]**をもつ
→免疫力とは体に侵入したウイルスなどを取り除く機能です。



(例)

1日三食
しっかり食べる



買物前に遠回りして、
運動量を増やす

※健康づくりのMyルーティンとは…日々の生活の中で、自分に合った健康づくりを習慣的に取り入れることを指します。



予防接種

要予約

予防接種を受けることで、発症の可能性を減らし、重症化を予防します。

インフルエンザワクチン

予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに約2週間程度かかります。
今年はずでにインフルエンザが流行していますので、早めの予防接種をおすすめします。

※**満65歳以上の明石市民の方**はインフルエンザワクチンを**無料**で接種することができます。(1回限り)

【明石市高齢者インフルエンザ予防接種】接種できる期間:令和5年10月1日(日)~令和6年1月31日(水)

お問い合わせ先:保健予防課(078-918-5668)

新型コロナワクチン

接種対象者や回数により、接種スケジュールが異なります。
詳しい内容は市ホームページをご確認ください。

明石市 コロナワクチン



明石市コロナワクチン専用ダイヤル (お問い合わせ専用): 0120-712-160
(予約専用): 0120-227-710



自宅での療養に備えて

◎脱水時の水分補給

- ・経口補水液
- ・スポーツドリンク



◎食料品

- ・レトルトのお粥
- ・うどん 等



◎医薬品

- ・解熱剤
- ※カロナール等のアセトアミノフェンが望ましい。



◎冷却グッズ

- ・氷枕等



お問い合わせ:あかし保健所 健康推進課
電話:078-918-5657 FAX:078-918-5440

