

南会津地域感染症通信 12月号

調査対象期間：2019年第47週～2019年第50週（11/18～12/15）

令和元年 12月
福島県南会津保健所
電話 0241-63-0306



年の瀬も迫り、今年1年の締めくくりの季節となりました。寒さの厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザが猛威を振るっています。手洗いうがいなどの感染予防策の励行に努めましょう。

＜感染症流行状況＞ ※南会津地域の指定医療機関（2か所）からの報告をもとに作成しています。

流行状況	疾患	発生状況等
小流行	インフルエンザ	南会津管内の西部地区からの患者報告が多くなっています。学級閉鎖なども出ています。

※福島県では第49週（12/2～12/8）において、インフルエンザ定点医療機関からの患者報告数が1定点あたり12.81人（定点数83か所、報告数1,063人）となり注意報レベル（1定点あたり10.00人）を超えました。これは過去10年間で最も早く、昨シーズンよりも1か月早い状況です。

＜今月のトピックス＞ ～インフルエンザの感染拡大を防止しよう～

インフルエンザを予防するには・・・



◎流行前のワクチン接種

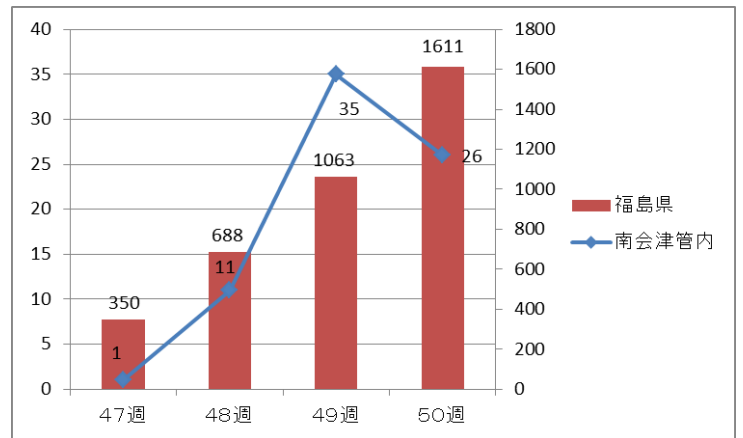
感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化予防に有効です。

◎外出後の手洗い等

流水・石けんでの手洗いは手指などについたウイルスを除去するために有効です。また、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



正しい手洗いの方法については、感染症通信10月号で紹介しています！



◎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。加湿器などを使って湿度を50～60%に保ちましょう。

◎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頃から心がけましょう。

◎人混みや繁華街への外出を控える

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不織布製のマスクを着用しましょう。

他の人にうつさないためには・・・

咳エチケット を守りましょう！

- ❖ 咳・くしゃみが出るときは他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう！マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ❖ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

（厚生労働省 HP>今冬のインフルエンザ総合対策について）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>

装着方法

