



人口と世帯		住民基本台帳記録数(前月比)
人口	184,560	(+121)
男	91,789	(+70)
女	92,771	(+51)
世帯	93,411	(+122)

# より一層の 感染予防に努めましょう

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えて

インフルエンザが流行する時期を迎えていますが、今季は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されます。予防方法は基本的には同じなので、これまで実践してきた予防に、より一層努めましょう。また、厚生労働省も積極的なインフルエンザワクチンの接種を推奨していることから、高齢者や持病のある方など重症化しやすい方は、早めに予防接種を受けるようにしましょう。

健康推進課▷予防接種=予防健診係☎(527)3272▷その他=業務係☎(527)3632

## 手洗い等をこまめに行う

流水やせっけんによる手洗いや、アルコールによる手指の消毒をこまめに行いましょう。特に外出した後や咳をした後は、口や鼻、目などを触る前に手洗い等を徹底しましょう。



## マスクを着用する (咳エチケットを守る)

マスクの着用を心掛けましょう。マスクを着用していない状態でくしゃみや咳をする場合には、ティッシュやハンカチなどで鼻と口を覆うようにしましょう。とっさの場合には袖や上着の内側で覆い、周囲の人から顔をそむけ、できる限り離れるようにしましょう。



## 健康管理を心掛ける

日頃から十分な栄養と睡眠をとって、体の抵抗力を高めておきましょう。また、空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下するので、加湿器などで適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。



## 予防接種を受ける

予防接種には発症を抑える、重症化を防ぐなどの効果が期待できますので、早めに予防接種を受けましょう。なお、インフルエンザ予防接種費用の子どもや高齢者への助成については、市ホームページをご覧ください。



## 3つの「密」 (密閉、密集、密接)を 避ける

●換気の悪い「密閉」空間 風の流れができるよう、2方向の窓や扉を1時間に2回以上全開し、数分間程度の換気をしましょう。扇風機や換気扇を併用すれば、換気効果は上がります。

●多数の人が集まる「密集」場所 不特定多数の人が密集する人混みはできるだけ避けましょう。スーパーのレジに並ぶときは、前の人には近づきすぎないよう注意しましょう。

●間近で会話や発声をする「密接」場面 相手と互いに手を伸ばして届かない十分な間隔(2m以上)を空けましょう。エレベーターの中など、距離が近づかざるを得ない場合は会話を控えましょう。



3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

《広告欄》