

中区いきいき支援センター

第5号

いきいき元気通信

日増しに秋の深まりを感じるようになりました。今後は新型コロナウイルスの感染だけでなく、インフルエンザの流行も予測され体調管理には本当に気を使いますね。体調に注意しながらこの季節を乗り切っていきましょう!!

<インフルエンザを予防するには>

1. 流行前のワクチン接種
2. 外出後の手洗い・うがい・アルコール消毒等
3. 適度な湿度の保持
4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
5. 人混みや繁華街への外出を避ける。



マスクの正しい付け方



- ①鼻と口の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③隙間がないように鼻まで覆う



* 手洗い前の準備

◆ 爪は短く切っていますか? ◆ 時計や指輪を外していますか?

* 汚れが残りやすいところは注意して洗いましょう

◆ 指先 ◆ 指の間 ◆ 親指ノ周り ◆ 手首 ◆ 手のシワ

<(名古屋市) 高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種について>

・実施期間
令和2年10月15日~令和3年1月31日



- ・対象者
1. 接種日において満65歳以上の方
 2. 接種日において満60歳から満64歳の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害(いずれも身体障害者手帳1級相当の障害)を有する方で、身体障害者手帳の写し又は医師の診断書の原本を接種時に提出した方

・接種回数
1シーズンにつき1回のみ

・自己負担金
無料
※令和2年度のみ



<ワクチンの効果>

・接種してから抗体が作られる期間
約2週間
流行時期を迎える前に早めに接種しておきましょう。

・ワクチンの効果
約5か月
昨年打ったから大丈夫という事はないので、毎年流行前に接種する事が望ましいといえます。

多くの医療機関では予約が必要となる為、あらかじめ医療機関に確認して下さいね。

新型コロナウイルスとインフルエンザの違い



手を洗おう
#WashHands



換気をしよう
#OpenWindow



近づかないよ
#KeepDistance

新型コロナのここに注意

コロナに感染後、無症状の時期にウイルス排出増加、感染後に上気道(のど・はな)へのウイルス排出が多く飛沫感染等による感染力が強い。

潜伏期間が長い(2~14日)ウイルスに感染しても症状を自覚しない内に広めてしまう可能性がある。

感染力が高い一人の感染者が直接感染させる人数が多く拡大しやすい。

発症後症状消失までが長い。

肺炎になりやすい。

接触や飛沫の他にトイレも便からの感染が考えられトイレでの感染の可能性もある。

インフルエンザ

潜伏期間が短い(平均2日)すぐに発症を自覚して感染拡大させないための行動ができる。

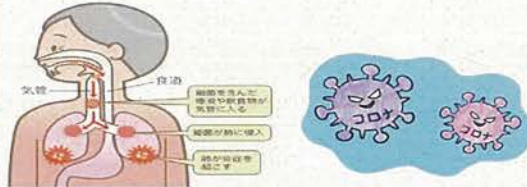
上気道(のど・はな)へ主に感染肺炎になりにくい。

抗ウイルス薬がすでに複数ある。

ワクチンもある。

抗体もできる。

経過は急激に発症し多くは4~6日程度で症状は消失する。



新型コロナは症状が出た時にはもう周囲へ感染させている可能性が高い。症状がない人も含めてみんながマスクをすることで感染伝播を抑制することになります。有効な治療が整うまではソーシャルディスタンスが有効です。

手洗い特区・中区



新型コロナウイルスをはじめとする感染症対策の基本は正しい手洗いから。「手洗い特区・中区」をスローガン(合言葉)に、こまめな手洗いに協力をお願いします。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ⇒ ①爪は短く切っておきましょう。 ②時計や指輪は外しておきましょう。

<p>1</p> <p>流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ手のひらをよくこすります。</p>	<p>2</p> <p>手の甲を伸ばすようにこすります。</p>	<p>3</p> <p>指先・爪の間を念入りにこすります。</p>
<p>4</p> <p>指の間を洗います。</p>	<p>5</p> <p>親指と手のひらをねじり洗います。</p>	<p>6</p> <p>手首も忘れずに洗います。</p>

「しっかり手洗い」でコロナに負けない!

中区役所