

保健師からの ちょっといいはなし!



せきエチケツトを

守りましょう!



せきエチケツトって?

かぜの予防と同時に、かぜをひいている人が周りに広めない配慮が大切です。

●せきやくしゃみが出る時(出そうな時)は、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。

●使用したティッシュは、ゴミ箱に捨て、その後は、よく手を洗いましょう。

(病原体はティッシュを通り抜け手についています。)

●せきやくしゃみが出る時、熱がある時は、マスクをつけましょう。

高齢者インフルエンザの 予防接種について

インフルエンザの流行は、通常初冬から春先にみられます。普通のかぜに比べて全身症状が強く、重症化することが多いのが特徴です。インフルエンザの発病、重症化を防ぐにはインフルエンザ予防接種が有効であることが確認されています。65歳以上で接種を希望されるかたは、平成18年12月28日までに接種してください。

インフルエンザワクチンの免疫は注射接種後2週間で効き始め、およそ5か月間持続します。インフルエンザが流行する前に接種を受けましょう。

「せきエチケツト」という言葉を知っていますか?せきやくしゃみが出る時は、マスク、ハンカチ、手などで口を覆い、そのあとに手を洗いましょうというのが「せきエチケツト」です。これは感染症(特に呼吸器感染症)予防のための重要なエチケツトなのです。多くの呼吸器感染症は、せきやくしゃみをしたときに飛び散る飛まつの中に含まれる病原体によって感染します。かぜ、インフルエンザ、はしか、髄膜炎、結核、新型インフルエンザ、SARS、など軽症のものから非常に危険なものまでさまざまです。自分

は感染症にかかっていると思っても知らないうちに感染している場合もあります。また、人の口の中には多数の細菌やかびなどが存在しており、健康なかたは病気になるませんが、抵抗力の弱ったかたやその菌に特に弱いかたなどは病気になる可能性があります。1回のせきやくしゃみで体外に放出される病原体は1万から10万個と言われ、2mに及ぶとされています。人のいない広い野原では思いきりせきやくしゃみをしてよいでしょうが、人がいる場所ではせきエチケツトを実行しましょう。



日野沢・金沢・大淵・野巻地内でクマの目撃や出没跡が確認されています。



※クマがエサを食べたり、休んだりする熊棚も発見されています。

こんなことに気をつけて!

- クマを家の付近に寄せ付けない
家の周りに生ゴミなどクマのエサになるようなものを置きっぱなしにしない。
- クマと遭遇しないために
山に入るときはラジオや鈴などで音を出し自分の存在を知らせる。また、朝方や夕方はクマの活動が活発になるのでその時間帯は山に入らない。

それでもクマに遭遇してしまったら

- 驚いて大声をあげたりしない
クマを刺激し大変危険です。
- 子グマがいるときはそっと立ち去る
近くに親グマがいます。
- 走って逃げない
クマは、「逃げるものを追う」習性があります。持ち物を静かに地面におくなど、クマの注意をそらしながら逃げてください。