

保健師からのいいはなし

ちよつと

担当…青木 陽子

今年は特に気をつけて！

「インフルエンザ」や「ノロ」ウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症予防を中心とした生活が続いています。が、冬場は「インフルエンザ」や「ノロ」ウイルスなどの感染症も流行する時期になります。

いずれの感染症も、症状が似ており判断がつきにくいこと、重症化する危険があることなどから、今年は特に注意して予防しましょう。

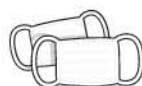
感染予防のポイント

こまめにしっかりと
手洗いを



さまざまなウイルスから身を守るために重要なのは、手をしっかりと洗うこと。これが基本です。石けんで10秒以上の手洗いのあと15秒以上のすすぎ洗いを行いましょう。冬は肌が乾燥し、ひび割れやシワにウイルスが付きやすくなりますので、手洗いの後の保湿も忘れずにしましょう。

マスクを正しく
取り扱う



新型コロナウイルス感染症予防で、マスクを装着しての生活が浸透しています。ですが、もう一度、マスクの取り扱いを振り返り、しっかりと効果的にマスクを使用しましょう。特にマスクの外側を触ることや、使用後のマスクを捨てる際、気をつけないと感染のリスクが高くなってしまうです。

消毒薬の成分を
しっかりと確認



一時期、品薄になってしまった消毒薬も薬局などで手に入ることができるようになっています。しかし、中にはアルコール成分が低いものや消毒効果の期待できない物も出回っているようです。購入の際は、必ず成

分表示などを確認しましょう。一般的に、ドアノブや機器など乾燥した場所にウイルスが付着しやすいと言われています。手指の消毒だけでなく、トイレやドアノブなど、こまめに清掃することも忘れずに。

インフルエンザ予防
接種はお早めに



予防接種をしても発症を100%防ぐことはできませんが、重症化を防ぐことはできると言われています。注射をして免疫ができるまでに2週間ほどかかりますので、12月までに受けることをお勧めします。

感染拡大を防ぐために

発熱や頭痛、腹痛や関節痛など、さまざまなウイルス感染症は初期の症状が似ていることもあり、自分で判断するのは危険です。

心配な症状がある場合は、自己判断せず、かかりつけ医にまず電話をしてから受診するようにしましょう。

薬局で
お手軽簡単

6分間で糖尿病予防!!

糖尿病は、無症状・無自覚で忍び寄ってきます。過去1～2か月の血糖コントロール(HbA1c)の指標を測ります。早期に発見し、治療へとつなげることが大切です。

測定できる薬局

イチワタ薬局 親鼻店(皆野病院前)

測定方法

指先からごくわずかな血液を自己採血し測定します。約6分間で結果がわかります。

検査費用

1,000円

1回につき500円の補助がありますので、自己負担額は500円です。

※この検査は、町の健康情報拠点整備事業として、糖尿病の早期発見・早期治療を目的としたもので、治療・加療を行うものではありません。

問合せ

健康福祉課

健康づくり担当

☎62-1233

