

## みんなで予防！インフルエンザ！

寒さが厳しい季節がやってきました。例年1月～3月は、インフルエンザ流行のピークですが、今年はみなさんの感染対策のおかげで、流行を抑えることができています。新型コロナとインフルエンザの初期症状はとても似ているので、引き続きしっかり予防を心がけましょう。

### インフルエンザの初期症状

- ・38度以上の高熱
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛



### どうやったらうつるの？

インフルエンザに感染した人のせきなどから飛んだ飛沫に含まれるウイルスが、別の人の口や鼻から体内に入ったり(飛沫感染)、また、感染した人がせきを手で押さえた後などにドアノブなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着し、その場所に別の人が手で触れることで感染します(接触感染)。

### うつらないために 4つの基本

- |            |             |
|------------|-------------|
| ① 身体的距離の確保 | ③ 手洗い       |
| ② マスクの着用   | ④ 規則正しい生活習慣 |

- ① 人との距離を保ち3つの密を避ける**
  - ・人ごみを避けて、人との距離は一定に保ちましょう。
  - ・密閉、密集、密接の「3密」を避けましょう。
  - ・乾燥した環境ではウイルスは長期間生き続けることができます。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しますので、適切な湿度を保つことも効果的です。また、短時間でも部屋の換気を心がけましょう。
- ② マスク着用で咳エチケットを守る**
  - ・せきやくしゃみをするとき、マスクで口や鼻をおおい、感染を広げないようにしましょう。
- ③ しっかり手洗い・うがいをしてウイルスを除去**
  - ・手洗い、うがいはインフルエンザに限らず感染予防の基本。食事の前後など、こまめな手洗いを忘れず、特に外出後は手の他に顔も洗いましょう。
- ④ 生活習慣を改善する**
  - ・バランスのよい食生活を送る、適度に運動をする、歯磨きなどで口の中の清潔を保つ、十分に睡眠をとるなど規則正しい生活を送って、からだの抵抗力を高めましょう！

今年は新型コロナの影響で、例年に比インフルエンザの予防接種を受ける方が増えており、ワクチンが不足している状況です。みんなでより一層、感染予防に取組みましょう！

お問い合わせ 健康支援課 保健予防係 ☎ 098-945-4791

特定健診・乳幼児健診・ベビースクールの開催状況については、ホームページで最新状況をご確認ください。

【お問い合わせ】健康支援課 保健予防係 ☎098-945-4791



中止の場合



乳幼児健診



ベビースクール

ダイハツ車展示会  
2/20(土)・2/21(日)

## 冬のダイハツ展示会遊びに来てね！

NEW

頭金0万円  
96回払い  
ボーナス加算3万円  
タフト「X」  
月々12,300円

人気車種

頭金0万円  
96回払い  
ボーナス加算3万円  
ムーヴカスタムXリミテッドII SAⅢ  
月々13,780円

車検付きメンテパック  
(軽自動車)2年分  
53,000円

※自賠責保険料・重量税・印紙代別  
※追加整備費用は含まれません

※表示価格は税込です。※写真はイメージです。実際の車とグレードの違う場合がございます。

サンエー西原シティむかい 西原自動車販売株式会社 ☎098-945-4737

新車販売・車検一般整備・钣金



受診すべきかわからない？

受診方法がわからない？



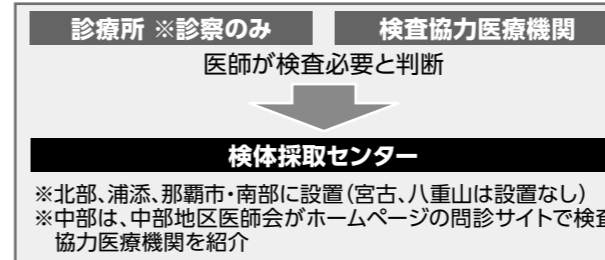
## 新型コロナウイルス感染症 相談・受診フロー (一般の方向け)

|        |                         |      |   |
|--------|-------------------------|------|---|
| 症状のある方 | 発熱等の風邪症状、息苦しさ、強いだるさがある方 | 接触者等 | 陽性の方と接触のあった方。接触確認アプリCOCOAで通知のあった方等。症状の有無は問いません。 |
|--------|-------------------------|------|---|

24時間対応！ まずはお電話ください

コールセンター  
098-866-2129

受診・検査希望あり(診療所または検査協力医療機関を紹介)



※検査結果が出る前に容体が悪化した場合は、受診した医療機関に相談、または救急外来を受診してください。



※陽性者は原則入院だが、地域の状況に応じて宿泊療養・自宅療養となる場合がある

### 緊急性が高い場合

### 救急外来

できるだけ事前に電話をして、受診方法を確認する。

### 緊急性の高い症状

- 【表情・外見】
- ・顔色が明らかに悪い\*
  - ・唇が紫色になっている
  - ・いつもと違う、様子がおかしい
- 【息苦しさ等】
- ・息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
  - ・急に息苦しくなった
  - ・生活をしていて少し動くと息苦しい
  - ・胸の痛みがある
  - ・横になれない
  - ・座らないと息ができない
  - ・肩で息をしている
  - ・ゼーゼーしている
- 【意識障害など】
- ・ぼんやりしている(反応が弱い)\*
  - ・もうろうとしている(返事がない)\*
  - ・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
- ※がついているものは、例えば一緒に生活する人が見て判断した場合

## 令和3年1月1日付 人事異動についてのお知らせ

| 氏名              | 配置課   | 職名        | 前所属課  |
|-----------------|-------|-----------|-------|
| 新城 武(しんじょうたけし)  | 健康支援課 | 健康支援課長    | 文化課   |
| 花城 清紀(はなしろきよのり) | 生涯学習課 | 文化課長兼図書館長 | 生涯学習課 |
| 富原 素子(とみはらもとこ)  | 健康支援課 | 健康支援課主幹   | 健康支援課 |

### 『家族信託』



中頭郡西原町字桃原85番地  
☎(098)945-9268  
司法書士 宮城事務所

### 高齢者活躍人材確保育成事業

## シルバー人材センター会員募集中

西原町内にお住まいの健康で働く意欲のある60歳以上の方  
どなたでも会員に登録できます!

(公社)沖縄県シルバー人材センター連合  
浦添市伊祖1-33-1 (098)871-0330

