

# みんなで予防！ インフルエンザ

季節性のインフルエンザは例年12月～3月ごろに流行します。  
この冬を元気に過ごすために、できることから始めましょう！ 問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

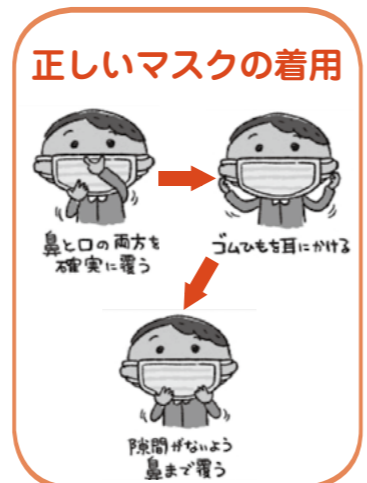


**正しい手洗い方法**  
インフルエンザ予防の基本は、手洗い・うがい・マスクです。外出後の手洗いとうがいを習慣づけるようにしましょう。また、流行時に人混みや繁華街へ外出する際は、マスクの着用も忘れずにしましょう。

## 予防するために

**インフルエンザウイルスとは**  
約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。38℃以上の発熱や全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れるのが特徴です。また、頭痛や関節痛・筋肉痛の症状もみられます。  
抵抗力の弱い高齢者や乳児などは肺炎や脳炎などを合併して重症化することがあります。

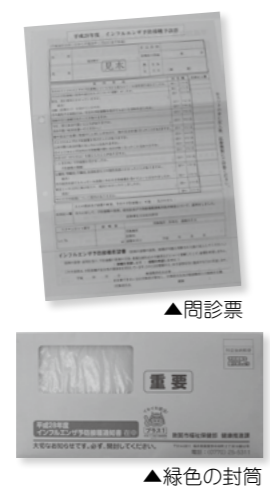
## 咳エチケットを心がけましょう！



インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から飛んだウイルスを、口や鼻から吸い込んでしまうことによる飛沫感染です。一人ひとりが対策を行い、みんなでインフルエンザを予防しましょう。

- ① 他の人に向けて咳やくしゃみをしていない
- ② 咳やくしゃみが出るときはマスクをする
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた後、手を洗う（受け止めた手にはウイルスが付いています）

もしもかかってしまったら…  
○早めに医療機関に受診しましょう  
○できるだけ安静にして、栄養と睡眠を十分にとりましょう  
○水分を十分にとりましょう  
感染症情報は、「はびる」のホームページをご覧ください。



■65歳以上の方へ  
10月初旬にインフルエンザの予防接種通知書を送付しました。希望される方は、同封の問診票を記入し、指定の医療機関で接種してください。

**予防接種は流行前に！**  
予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。  
予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、効果は約5ヶ月間持続します。予防接種を希望される方は12月中旬ごろまでに受けることをお勧めします。

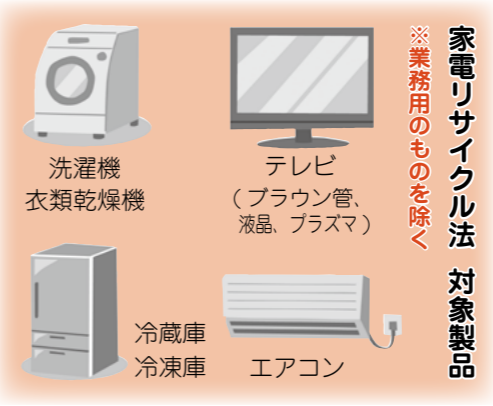
## 家電製品は 正しく処分しよう！

リサイクルの始まりは正しい処分から！



### 不法投棄は犯罪です

不法投棄は廃棄物処理法により禁止されています。違反した場合には懲罰や罰金の対象になり、未遂も罰せられることがあります。不法投棄は重大な犯罪となるため、適切な処理を行いましょう。



**家電リサイクル法とは**  
一般家庭や事務所から排出された家電製品から、部品や素材をリサイクルし、廃棄物を減量するとともに、資源の有効利用を推進するための法律です。

皆さんは、「古い家電製品の処分ってややくしそっ」「家電リサイクル法の対象製品はなに？」と感じたことはありませんか。今回は、家電の処理方法について確認し、正しい処理を行いましょう。

その他の家電製品は、「粗大ごみ」または「小型複合ごみ」となります。処理方法は、各家庭配布のごみカレンダーでご確認ください。また、パソコンについては、製造メーカーに連絡し、リサイクルの手続きを行ってください。

