

令和 元年 11 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

街路樹の紅葉も終わりを告げ、すぐ近くに冬の気配を感じる頃となりました。
 今年は、11月8日が立冬となり、冬の気配が濃くなり始める時期になります。
 厳しい寒さの冬に備え、元気な身体を作って、風邪など引かないように過ごしましょう。



1. インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。
 軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

	インフルエンザ	風邪
症状	38 度以上の発熱	発熱
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)
	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12~3 月(1 月~2 月がピーク) ※4 月、5 月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

2. 感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の 2 つがあります。
 ○飛沫感染、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。
 ○接触感染、感染者がくしゃみや咳を手で押さえる、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く別の人がその物に触ってウイルスが手に付着、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。
 3. インフルエンザから身を守るため、マスクの着用や手洗い、普段の健康管理、予防接種で感染を防ぎましょう。

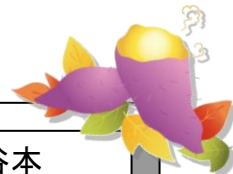
※ 市内に住民登録をしている満 65 歳以上の方など、インフルエンザワクチン接種における一部費用助成を受けることができます。 期間・・・令和 1 年 10 月 15 日(火)~令和 2 年 1 月 31 日(金)

広報すずか 2019 年 10 月 20 日号 P13 参照

(※詳細は、市ホームページをご覧ください、健康づくり課へお問い合わせください。)



- ◎ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。



在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当 林・安田・浅岡・田中・谷本
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号 059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談 24時間受け付けております