

# インフルエンザの流行に備えましょう

新型コロナウイルス感染症が非常に気になりますが、これからはインフルエンザの季節です。特にこの冬は、インフルエンザが大きく流行するのではないかと懸念され、予防が大切になってきます。ひとりひとりが予防対策に努めていきましょう。

## インフルエンザの予防法は！？

### 1. 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。

### 2. 飛沫感染対策としての咳エチケット（マスクの着用）

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発生させる小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。咳やくしゃみを他の人に向けてしない。また、マスクをしていない時はティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえます。普段から咳エチケットに心がけましょう。

### 3. 手洗い

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するためにも有効な方法です。また、インフルエンザウイルスにはアルコールによる消毒も有効なため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### 4. 適度な湿度の保持

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）に保つことが有効です。

もちろん、バランスの良い食事や十分な睡眠、疲れをためない、規則的な生活などの 体調管理も大切な予防です。

