

寒さの中にも、少しずつ春のやわらかな陽ざしが感じられる今日この頃。皆様お変わりありませんか？  
季節の変わり目ですので、生活のリズムを整え今月も元気に過ごしましょう！



〈感染症流行状況〉 ※南会津地域の指定届出医療機関（2か所）からの報告をもとに作成しています。

流行レベル	疾患	発生状況
<b>小流行</b>	<b>インフルエンザ</b>	<p>管内の患者数は減少傾向にありますが、<u>インフルエンザB型を主とした小流行</u>が続いています。また、<u>県内全体では注意報レベルの流行</u>が続いています。予防対策を継続すると共に、体調が優れないときは無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★原因：インフルエンザウイルス</li> <li>★潜伏期間：24時間から72時間</li> <li>★感染経路：咳やくしゃみなどのしぶき</li> <li>★症状：<u>A型の場合</u> 38℃以上の発熱、悪寒、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み など</li> <li><u>B型の場合</u> 微熱、腹痛、下痢、嘔吐 など</li> </ul>

## — 感染症予防の基本 —



感染症にかからない・うつさないためには、皆さんの心がけが重要です！予防策を習慣化しましょう！

### 手洗い（手指消毒）

帰宅後や食事の前、トイレの後等手洗いを習慣化し、手指の清潔を保ちましょう！  
石けんと流水で指先や爪・指の間まで丁寧に洗うことが大切です。  
アルコールやジェル剤の手指消毒薬も効果的です。



### うがい

ガラガラうがいとブクブクうがいで細菌やウイルスなど病原体の侵入を防ぎましょう。  
インフルエンザウイルスの場合、粘膜に付着後約20分で細胞に侵入すると言われています！  
外出後だけではなく、こまめなうがいが大切です。

### 咳エチケット

咳が出るときはマスクを着用するなどし、周りに咳やくしゃみのしぶきが飛ばないようにエチケットを守りましょう。マスクは、ノーズクリップを鼻にあわせて曲げ、しっかりとあごまで覆い、フィットさせることが大切です。



### 十分な休息

疲れや睡眠不足、ストレス等により体力が低下することにより、体の免疫の働きも弱まってしまうます。  
十分な休息と規則正しい生活で体のリズムを整え、  
免疫力を高めましょう！



### バランスの良い食事

好きな物だけに偏らず、主食・主菜・副菜・乳製品・果物等バランスの取れた食事をおいしく食べることが大切です。



### 適度な運動

適度な運動は体力の向上やストレス発散につながり、体の免疫力を高めます。



**3月24日**  
**世界結核デー**

咳や痰、だるさ、微熱、食欲低下…  
結核の症状は、かぜとよく似ています。  
**2週間以上咳や痰が続くときは、早めに受診しましょう！**



「結核とは」モバイルサイト  
QRコードを読み取るか  
URLへ直接アクセスしてください  
[www.jata.or.jp/mobile/](http://www.jata.or.jp/mobile/)