

インフルエンザ

一人ひとりの予防が大切です！

インフルエンザの感染経路は
「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」です

※ 「飛沫感染」とは： 感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込んで感染することです。

「接触感染」とは： 飛び散ったウイルスが物に付着し、その物を触った手から口や鼻に付いて感染することです。

飛沫(ひまつ)感染予防

咳やくしゃみが出る場合や、周囲の人が咳やくしゃみをしている場合は、直接人にかからないように、マスクを着用するなど、咳エチケットを意識しましょう



効果のない
マスクの着用例

- × 鼻の部分に隙間がある。
- × あごが大きく出ている

接触感染予防

手洗いは、接触感染予防に効果的です。食事前や、帰宅時など、手を洗いましょう



石けんを使った
ていねいな手洗いがとても重要です。

インフルエンザ感染予防のポイント

- せき、くしゃみ、鼻水など有症状時のマスク着用
- 適度な湿度の保持(50~60%)
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 室内でのこまめな換気

一人ひとりがインフルエンザの感染予防に努めましょう！

北海道のホームページをご確認ください。
インフルエンザの症状や道内の発生状況を確認することができます。

北海道 インフルエンザについて



スマートフォン用情報サイト⇒



コロナとインフルエンザが同時に流行すると、 さらに医療がひっ迫する可能性があります

今冬を安心して過ごすためには、ご自身の対策が重要



・コロナにもインフルエンザにも感染対策の徹底が重要です

手洗い・換気・マスク着用、また、体調不良時は外出・出勤・登校・登園を控えましょう

・新型コロナワクチンの早期接種のご検討をお願いします

オミクロン株対応ワクチンは、1回目、2回目接種を終えた12歳以上の方を対象にひとり1回接種を行います(オミクロン株に対応したワクチンは、従来型を上回る効果が期待されます。)

・65歳以上の方などの定期接種対象の方は、インフルエンザワクチンの接種もご検討ください

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です

発熱などに備えた準備

・新型コロナ抗原定性検査キットをご準備ください(医療用・一般用)

・解熱鎮痛剤、生活必需品、食料品(5~7日分)をご準備ください



発熱などの症状が出たら・・・

65歳未満の症状の軽い方で、自己検査により

陽性反応が出た場合の判定は、**陽性者登録センター**をご利用ください

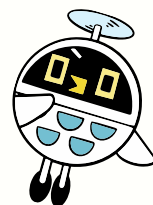
抗原定性検査キットは、ご自身で薬局などでご購入いただくか、北海道陽性者登録センターにWebでお申し込みください。



後志、胆振、日高、
渡島、檜山地域の方



その他の地域の方



65歳以上の方や基礎疾患のある方、妊娠している方、その他受診を希望される方などは、**かかりつけ医**又は**北海道健康相談センター**にご相談ください

電話 **0120-501-507** (24時間対応)



ホッポが
答えるホ!

コロナに関するご質問は
北海道コロナチャットボットへ

