

☆オレンジ通信☆

最近冬らしく肌寒くなってきましたね。急な温度変化に体調を崩す方も多いと思います。寒くなったこの季節に心配なのがインフルエンザです。11月に入りインフルエンザによる学級閉鎖も見られるようになってきました。特に子どもや高齢者は重症化しやすく、高齢者は肺炎などの命に関わる合併症を引き起こすことがあります。対策として早目の予防をお勧めします。

インフルエンザの予防対策として

※ 日常生活での予防ポイント

- ・ 十分な栄養をとる
- ・ できるだけ人ごみを避ける
- ・ 室内が乾燥しないように気をつける
- ・ 帰宅後は手洗いとういがいを忘れずに



※ インフルエンザの予防接種

* 予防接種の役割

インフルエンザの最も効果的な予防方法は流行前の予防接種です。100%予防する事は出来ませんが、発症しても重症化を防いでくれます。

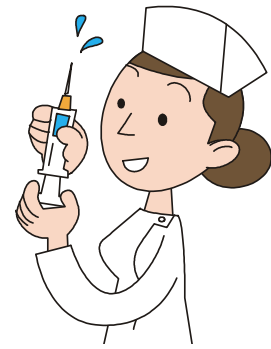
* 最適な予防接種の時期

予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまで約2週間、持続効果は約5ヶ月間とされています。予防接種はインフルエンザが流行する12月中旬までに1回または2回(65歳以上の高齢者は1回)受けるようにしましょう。もしこの時期を過ぎてもあわてなくて大丈夫です。早めに摂取すれば効果があります。

☆ 予防接種における注意点

- ・ 毎年同じ種類のタイプが流行するとは限らないため、ワクチンは毎年摂取する必要があります。
- ・ 発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことのある人、卵や鶏肉にアレルギーがある人は受けられないことがあります。事前に医師に相談してください。

- ・ 65 歳以上の人の予防接種は市区町村が期間を指定して行っています（指定期間外は任意での予防接種になります）。費用については一部のみ自己負担し、残りは公費で負担します。65 歳以上で生活保護世帯もしくは非課税世帯の方は全額免除されます。詳しくは住んでいる地区の市区町村の担当窓口へご確認ください。



※ もしインフルエンザにかかってしまったら・・・

インフルエンザにかかったときは、安静に寝ていることが 1 番です。また、発症後 3 日目までが最も感染力が強いため、感染を広げないためにも外出を控えましょう。次の点にも注意してください。

- ・ 脱水症状に気をつけこまめな水分摂取を行いましょう
- ・ 部屋の室温を 20～22 度、湿度を 60～70% に保つこと
- ・ 1 時間に 5 分くらいは窓を開けて換気をする

インフルエンザにかかったときの

デイケア・訪問看護について

< デイケア >

他の利用者さんへ感染してしまうおそれがありますので、内科医の許可があるまでデイケアの参加をお休みしてください。

< 訪問看護 >

インフルエンザの感染拡大を防ぐため、早めに訪問看護スタッフへ連絡をお願いします。また、内科医の許可があるまで訪問看護を中止させていただきます。