

インフルエンザの早期流行入りに伴う 感染症対策のお願い

令和8年9月

○県内でのインフルエンザの流行は例年11月頃に始まりますが、今シーズンは9月初めには既に流行入りしており、今後感染の拡大が予想されます。

インフルエンザに「かからない」「うつさない」ためには？

【かからないために】

- ・正しい手洗い
- ・ワクチンの接種
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・適度な湿度を保つ
- ・人混みや繁華街への外出を控える
- ・室内ではこまめに換気をする

基本的な感染対策を心がけて



手洗い

換気

マスク着用等の
咳エチケット

【うつさないために】

- ・咳エチケットの実施

「インフルエンザかな？」と思ったら…

外出を控えて安静にして休養を。具合が悪ければ早めに医療機関を受診

- ・睡眠を十分にとるなど安静にする
- ・こまめに水分補給をする
- ・具合が悪ければ早めに医療機関へ
- ・薬は医師の指示に従って正しく服用

【こんな症状があったらすぐに医療機関を受診してください】

- ・呼吸が速い、又は息切れがある。 ・呼吸困難、苦しそう。
- ・顔色が悪い（青白） ・胸の痛みが続いている
- ・おう吐や下痢が続いている。
- ・症状が長引いて悪化してきた。



○インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には肺炎や脳症を併発して、重症化してしまう人もいます。

【重症化する危険性が高い人】

- ・高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病（喘息、COPD、慢性心疾患、糖尿病など）のある人

・詳しくは政府広報オンライン「インフルエンザ感染を防ぐポイント」をご確認ください。

・<https://www.gov-online.go.jp/article/200909/entry-8422.html>

事前の備えを確認しましょう

- ・いざというときに備えて、検査キット、解熱鎮痛剤、体温計等を準備しておきましょう。
- ・検査キットや解熱鎮痛剤については、薬局・薬剤師にご相談ください。



体調面でお困りの方はご相談を！

- ・秋田県こども救急電話相談室
短縮番号「# 8 0 0 0」をプッシュしてください。
※毎日午後7時から翌午前8時まで
- ・全国版救急受診アプリ 愛称「Q助（キュースケ）」
<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>
- ・厚生労働省による電話相談
電話番号：0120-995-956
※受付日時 午前9時～午後5時（土日祝日、年末年始を除く）



休日・夜間の外来がひっ迫することで緊急性の高い患者が、医療を受けられなくなる恐れがあります。
症状が比較的軽く、重症化リスクが低い方（持病がないなど）は、ご自宅での療養にご協力をお願いします。