インフルエンザにご注意を⚠

新型コロナウイルスの流行が心配な状況ですが、１～３月はインフルエンザの流行時期でもあります。インフルエンザは突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強いのが特徴で、あわせてのどの痛みやせきなどの風邪症状が現れます。新型コロナウイルスとの区別がつきにくいとされています。

特にご高齢の方や持病をお持ちの方は、症状が重くなりやすいので注意が必要です！

▼インフルエンザと新型コロナウイルスの違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	せき、のどの痛み、発熱に加え、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある。
潜伏期間	１～２日	１～14日（平均５.6日）
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
死亡する割合	0.1%以下	３～４%

感染ルートは、飛沫感染

と接触感染

の２種類です。

インフルエンザの予防

基本的な感染予防を徹底して、元気に冬を乗り越えましょう！

具体的な接種時期については、ホームページや全戸配布済みのチラシをご確認ください。

□人混みや繁華街への外出を控える
□外出時にはマスクを着用
□室内を適度な湿度（50～60%）に
□十分な栄養、バランスのよい食事
□咳エチケット
□うがい、手洗いの励行
□インフルエンザワクチンを接種（流行前に！）

今月の手話 ～第19回目～

このコーナーでは毎月、日常で使える簡単な手話をご紹介しています。

今月は地方創生推進室の白神夢志です。

「秋・涼しい」 **季節の表現や涼しい風に当たったときなどに使ってみましょう。**

A

顔の手前に両手を構え

B

顔に風をかけるように数回あおぎます。