

インフルエンザから身を守ろう

季節性インフルエンザの流行時期は、例年12～3月で、1～2月ごろにピークを迎えます。昨シーズンは大流行し、学級閉鎖などが多く報告されました。今シーズンもインフルエンザの流行に備え、日常的な手洗い、咳エチケットなどの予防策をしっかりと行いましょう。

の特徴です。普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもは、まれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴うなど重症になることがあります。

感染を防ぐためには？

● 小まめに手洗いを行いましょう。



● 流行前に予防接種を受けましょう。

● 乾燥しやすい室内では、湿度を50～60％に保つことも効果的です。

● 日頃から栄養や睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高め、体調管理に努めましょう。

● インフルエンザが流行し始めたら、なるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

咳エチケットについて

● 咳・くしゃみが出たら、他の人につまみ食いしないためにマスクを着用しましょう。



● 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が、比較的急速に現れる



本市の昨シーズン(平成29・30年)のインフルエンザ集団発生・休校などの件数

種別	休校	学年閉鎖	学級閉鎖	患者数
幼稚園	5	15	31	780
小学校	1	70	214	4986
中学校	1	7	65	1131
その他	0	5	24	314
合計	7	97	334	7211

●本市では、市内35カ所の小児科と内科の定点医療機関から患者数の報告を1週間ごとに受け、インフルエンザの流行状況を把握しています。
●市のホームページ(アドレスは表紙参照)で、週ごとの患者報告数を随時更新しています。

● マスクを持っていない場合は、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

● 鼻汁・痰などを含んだティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てましょう。

● 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

「インフルエンザかな？」と思ったら

● 早めに医療機関を受診しましょう。

● 睡眠を十分にとるなど、安静にして休養しましょう。

● 高熱による発汗での脱水症状を予防するために、小まめに水分補給をしましょう。

● 薬は医師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って正しく服用しましょう。

インフルエンザにかかった後は

インフルエンザは発症する前日から発症後3～7日間、鼻や喉からウイルスを排出します。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれており、周囲に感染を広げないために、しばらくは外出を控えましょう。

問 保健福祉局保健衛生課 ☎ 582・2430へ。

知って安心 消費生活豆知識

消費生活センターに実際にあった相談とその対策を紹介します

新聞の購読契約は慎重に！

相談事例

今朝、普段は〇〇新聞1紙だけなのに××新聞も配達された。新聞販売店に連絡すると「5年前に契約をしておき、今日が配達開始の日である」と言われた。頼んでいないはずだと伝えると契約書の控えを持つてきて、それを見ると確かに自分のサインがあるが、すっかり忘れていた。解約したいと伝えたが、「契約が成立しているので解約することはできない」と言われた。本当にできないのだろうか。

やむを得ず解約したい場合は

契約者が死亡した、施設に入所したなど、やむを得ない状況になり解約したい場合は、まずは新聞販売店に事情を伝え、話し合いをしましょう。応じてもらえない場合は、諦めずに消費生活センターに相談しましょう。

トラブルに遭わないために

契約時に署名を求められる書類は契約書です。渡された

相談はこちらへ

消費生活センターの相談窓口(戸畑駅前、ウエルとばた7階) ☎ 861・0999 月～土曜日(祝・休日、年末年始は除く) 8時30分～16時45分(第3土曜日は13時まで)。

消費者ホットライン ☎ 188 各地域の消費生活センターにつながります(年末年始は除く)。