

保健センターだより

令和元年 11 月発行

第 45 号

編集と発行
白河中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

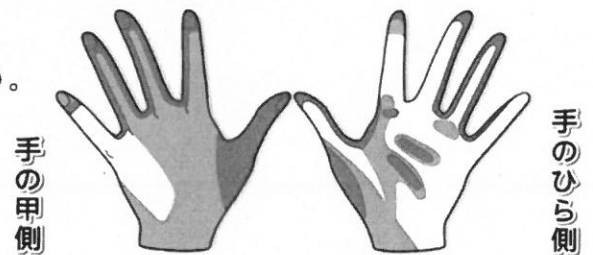
< 秋冬の感染症にご注意！ >

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザやノロウイルスなどの胃腸炎の流行シーズンです。流行を防ぐために「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

手洗い・うがい・手指の消毒の徹底

- ◆手洗い・うがい・手指の消毒は、すべての感染症予防の基本です。
- ◆トイレのあとや食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ◆水が出ない場合には、アルコール消毒剤を多めに手に取り、手拭き用の紙で拭き取りましょう。

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



【正しい手の洗い方】



【手指消毒の手順】

- ◆消毒薬を手のひらに取ったら、次の順で消毒薬をすりこみます（乾燥するまでよくすりこむ）。

- ①両手の指先→②手のひら→③手の甲
- ④指の間→⑤親指→⑥手首

咳エチケット・マスクの着用

- ◆せきやくしゃみをする時は、ティッシュやハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。
- ◆マスクは正しく着けましょう。



※画像出典：厚生労働省 HP

インフルエンザ予防接種

- ◆予防接種を受けることも効果があります。
- ◆なお、65歳以上の方、中学3年生には費用の一部助成があります。

対象者	実施期間	助成額など
65歳以上	10/1~12/27	自己負担額：1,200円
中学3年生	11/1~1/31	2,500円を補助します（学校を通して予診票をお配りしました）

< 破傷風に気を付けて >

- ◆破傷風は、土の中に存在する破傷風菌が傷口から体内に侵入することで感染します。災害時には発生しやすくなるので注意しましょう。
- ◆清掃後、深い傷や汚れた傷、目の充血がある場合はすぐによく洗い、医療機関を受診しましょう。
- ◆破傷風の予防接種があります。（1968年以前に生まれた方は、小児期に破傷風ワクチンを受けていないため、作業をする際は注意が必要です。）

災害などの後始末をする時は…

