

# インフルエンザ「警報」発令中！！ 基本的な感染防止対策(手洗い・消毒・咳エチケット)を徹底しましょう！

栃木県では、現在インフルエンザの感染者が急激に増加しており、県全体に、インフルエンザ患者数増加の警報が出されております。年代別には、10代未満と10代の患者が全体の6割を占めており、再開した学校等での感染拡大に注意が必要となります。また、新型コロナウイルス感染症の感染者も、増加傾向にあり、どちらの感染症も感染者数の増加傾向が続くことが予想されます。

日頃から、感染症に「かからない」「うつさない」ための予防対策を行い、感染拡大を防ぎましょう！

## 基本的な感染予防と感染への備えについて

### 手洗い・消毒

流水と石けんで手指や爪の間、手首までしっかりと洗いましょう。  
アルコールによる手指消毒も効果的です。



### 加湿

加湿器を使用するなどして、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。



### 生活必需品の備え

□体温計  
□マスク  
□手指消毒液(アルコール等)  
□薬(常備薬、解熱鎮痛剤等)  
□日持ちする食料(5～7日分目安)  
体調不良時に備え、日頃から準備をしておきましょう。



### マスクの着用

できるだけ人混みを避け、外出する際には、不織布マスクを着用しましょう。



### 換気

暖房中も室内ではこまめに換気をしましょう。部屋の対角の窓を開けると効果的です。



### 体の免疫を高める生活習慣

バランスの良い食事と十分な休養、睡眠を心がけましょう。



## 《発熱などの症状がある場合》

### ★まずは、かかりつけ医を受診！

咳やくしゃみなどの症状がある場合は咳エチケットを守り、早めに受診し、自宅療養に努めましょう。

日頃から、発熱時に受診可能な近隣医療機関の確認をしておきましょう。



○ワクチン接種を希望される方は、感染が拡大する前の接種をご検討ください。

### インフルエンザワクチン

以下に該当する方は接種費用の助成が受けられます。

- ①生後6か月～高校3年生相当の年齢の方
- ②妊婦の方
- ③満65歳以上の方
- ④満60～64歳までの身体障害者手帳1級をお持ちの方(心臓、腎臓、呼吸器又は免疫の機能障害に限る)

小山市こども・妊婦の  
インフルエンザHP



小山市高齢者の  
インフルエンザHP



### 新型コロナワクチン

以下に該当する方は接種費用の助成が受けられます。

- ①満65歳以上の方
- ②満60～64歳までの身体障害者手帳1級をお持ちの方(心臓、腎臓、呼吸器又は免疫の機能障害に限る)

小山市高齢者の  
新型コロナワクチンHP



※接種を希望される方は、医療機関まで直接ご予約ください。

接種を実施している医療機関は、2次元バーコードを読み取っていただき、小山市HPよりご確認いただけます。