

インフルエンザ 県内で急増！

松山市では、インフルエンザ患者数が警報レベルの基準値を超えました

年末年始に向けて、人の移動や交流が活発になることによる感染リスクの高まりが懸念されますので、より一層、咳エチケットや液体せっけんと流水による手洗いといった感染対策を励行しましょう。

【日常生活でできる予防法】

1. 普段から栄養と休養を十分にとる
2. 外出を控え人ごみの多いところを避ける
調子の悪いときは部活・サークル・アルバイト・飲み会等は休む
3. 帰宅時は手洗い（流水で）・うがいを敢行する
4. 部屋の温度と湿度を保ち、換気をする



【咳エチケット】

くしゃみや咳が出るときは飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。

次のような咳エチケットを心がけましょう

- ・マスクを着用します（口と鼻を覆う）＊マスクがない時はハンカチやティッシュで覆います
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆います
- ・周囲の人からなるべく離れます



【こんな症状が出たら早めに医療機関へ】

- ・急な38度以上の発熱
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ・のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、などの局所症状
- ・全身の倦怠感、など

※発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

（検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします）

その他の感染症や欠席した際の手続きについて

総合健康センターホームページ「感染症」を参考にしてください

<https://hoken.hsc.ehime-u.ac.jp/info/page94.html>