

みんなで予防 インフルエンザ



インフルエンザは、子どもがかかるとまれに急性脳症を発症し、高齢者や免疫力の低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になる場合があります。インフルエンザに負けない、正しい予防法を身に付けましょう。

問い合わせ 健康管理課☎(883)1180
ホームページ <http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/>

■インフルエンザの感染経路

飛沫感染▶インフルエンザウイルスに感染した人の咳やくしゃみに混じるウイルスを、直接吸い込み感染する

接触感染▶不特定多数の人が触るドアノブや電気のスイッチなどに付着したウイルスを、後から触ることによって感染する

インフルエンザにかかったら

- ▶ 早めに医療機関を受診する
- ▶ 安静にして休養する
- ▶ 十分な睡眠をとり、水分を補給する
- ▶ 薬は医師の指示に従い、正しく服用する
- ▶ 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する

発病前日から発病後3～7日間はウイルスを排出すると言われています。排出するウイルスの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言われています。

現在、学校保健安全法では、インフルエンザによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」としています。

■インフルエンザにかからないために

1 「咳エチケット」を守ろう

- ▶ 他の人に向けて咳やくしゃみをしない
- ▶ 咳やくしゃみが出るときはマスクをする。マスクは不織布製のものを、毎日使い捨てるのがお勧めです
- ▶ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う

2 外出後は、流水と石けんで十分に手洗いを

正しい手洗い方法

- ① 流水で両手を十分に濡らす
 - ② 石けんを泡立て、手首から5センチ上まで、15～30秒間もみ洗い
 - ③ 手のひらと甲をこすり洗い
 - ④ 汚れがつきやすい指先、爪は入念に洗う
 - ⑤ 指先を上に向け、流水で洗い流す
 - ⑥ 洗った手は、よく乾いた清潔なタオルで拭く
- * アルコール製剤による手指消毒も効果があります。



3 加湿器などで適度な湿度(50～60%)を保ちましょう

- 4 体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた栄養を取りましょう

- 5 インフルエンザが流行してきたら、人混みへの不要不急な外出は控えましょう

特に高齢者や基礎疾患のあるかた、疲労気味、睡眠不足のかたは、人混みへの外出は控えましょう。

6 流行前に予防接種を受けましょう

インフルエンザにかかっても「発症をある程度おさえる」「肺炎や脳症などの重い合併症になるのを防ぐ」などの効果が期待できます。予防効果の期間は、接種した2週間後から5か月程度と考えられています。

なお、65歳以上のかたのインフルエンザ定期予防接種を2月末まで実施しています。詳しくは、広報あきた10月7日号か健康管理課ホームページをご覧ください。

*「マメゾウくん」「アズキちゃん」はインフルエンザ予防啓発キャラクター。



12月1日は世界エイズデー

セリオンを赤くライトアップ

赤はレッドリボンの色で、エイズに対し偏見を持たず、差別をしないというメッセージが込められ、理解と支援を表すシンボルです。

これにちなんでセリオンが、11月21日(月)から12月9日(金)までの16:30～22:00に、赤くライトアップされ、「世界エイズデー」をPRします。

無料のエイズ検査と相談

会場は市保健所(八橋)。匿名・無料で受けられます。検査は採血後、1時間程で結果が出ます。事前予約は健康管理課へ。☎(883)1180

夜間検査▶12月1日(木)17:40～18:50

休日検査▶12月3日(土)9:15～10:25

* 検査・相談は、第2金曜(午前)、第3木曜(午後)、第4木曜(夜間)にも実施しています。



緑のカーテン写真コンテスト



10月27日の表彰式で

アサガオやゴーヤなどのツルで覆われた「緑のカーテン」の風景を撮影した写真コンテストに、今年は19点の応募がありました。

寄せられた作品をにぎわい交流館に展示し、来館者による投票を行った結果、次のみなさんの作品が入賞しました。おめでとうございます。環境総務課☎(888)5704



最優秀賞
石井建設(株)



優秀賞
学校法人和洋学園認定こども園
勝平幼稚園ひよこ保育園



優秀賞
渡部金三郎さん

「ごみの分け方・出し方手引き」



広報あきた今号と 同時配布しました

ごみの出し方や分別一覧などを掲載している手引きを、今回の広報あきたと同時に市内各世帯へ配布しました。

「使用済み小型家電」や「水銀含有ごみ」の捨て方も、詳しく掲載しています。ぜひご活用ください。

手引きに関する問い合わせ

環境都市推進課
☎(888)5708

「あきエコどんどんプロジェクトアプリ」を配信中!

スマートフォンや携帯電話で、ごみの分別方法やお住まいの地区のごみの収集日が確認できるアプリを配信しています。上記手引き表紙の右下にあるQRコードからダウンロードしてお使いください。アプリの詳細は、上記手引きの15ページをご覧ください。

なお、「ごみ分別情報」は12月1日(木)に新しい手引きの内容に更新されます。手引きと合わせてご活用ください。

水銀含有ごみの分別収集が始まります

12月から、水銀を使用している蛍光灯や水銀体温計・温度計、水銀血圧計は、分別して出していただくようお願いいたします。詳しくは、上記の「ごみの分け方・出し方手引き」をご覧ください。環境都市推進課☎(888)5706

収集日▶びん・缶・古紙・乾電池を収集する日(月2回)

捨て方

- ▶買った時の箱や容器に入れるか、ポロ布や紙に包んで、透明な袋(資源化物用袋など)に入れて出してください
- ▶「蛍光灯」「水銀体温計・温度計」「水銀血圧計」の3種類に分け、それぞれ別の袋に入れてください
- ▶割れたものはポロ布や紙に包んで透明な袋に入れて密閉し、袋に「ワレ」と書いて出してください

調査結果をわかりやすく
「秋田市の環境
(速報版)」を
公開しました



身近な環境を守るために、市が行ったさまざまな調査の結果をわかりやすくまとめた「平成28年版 秋田市の環境(速報版)」を、環境保全課(市役所3階)と同課ホームページで公開しています。市の環境について考えるきっかけにしませんか? ぜひご活用ください。環境保全課☎(888)5711
ホームページ▶<http://www.city.akita.akita.jp/city/ev/pl/kankyuu/>