

インフルエンザ・ウイルスの怖さ

インフルエンザが大流行した場合

(新型のインフルエンザ・ウイルスに対しては、大半の人が生まれつき免疫力を持たず、ワクチンもすぐには手に入りません。)

- ウイルスの蔓延を防ぐため、人との接触を最小限に抑える。
- 生活習慣を変えることを考える。可能な場合には在宅勤務に切り替える。社交的集まりへの出席は控える。
- 会社、学校、交通機関の中には一時的に閉鎖される場合があることを念頭に置く。また、店舗が品薄状態に陥ることを予想する。
- 2週間分の飲料水、保存食、処方薬の備蓄を含めた対応策を講じておく。

季節的インフルエンザの予防

(毎年流行するインフルエンザ・ウイルスに対しては、大半の人が生まれつき一定の免疫力を備え、ワクチンもあります。)

- きちんとした食生活と毎日の運動により健康を保つ。
- 石鹸や薬用殺菌ジェルで手を洗うか、アルコールティッシュを使う。電話やコンピューターのキーボードなど、頻繁に手で触れる表面の汚れを拭き取る。
- くしゃみや咳をする時にはティッシュペーパーを使う。そうでなければ、シャツの袖口で口を覆う。素手で覆うとウイルスを広げることにもなる。

自分が病気になったり、介護をしなければならぬ人がいる場合、自ら買い物に行けないことがある。

- 家族がインフルエンザにかかった場合、誰が看病するかを決めておく。
- 家族全員に係わる保健に関する最新情報をつねに把握しておく。
- 緊急連絡先リストを作っておく。

当地ライオンズクラブからのお知らせです。

