



# インフルエンザは予防が大切です！！

インフルエンザの流行する季節が近づいてきました。例年、12月下旬頃から流行が始まり、1月～2月頃にピークを迎えます。

インフルエンザは予防が大切です。以下の点を心掛けましょう。

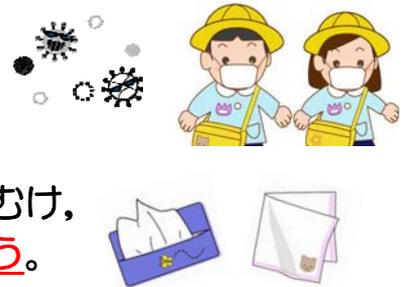
## 「かからない」

- 手洗い・うがいを習慣づけましょう。
- 日頃から、バランスの良い食事と十分な休養を取るよう心掛けましょう。



## 「うつさない」

- せき・くしゃみなどの症状があるときは、マスクをしましょう。
- マスクがないときは、なるべく周りの人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで、口と鼻を覆いましょう。



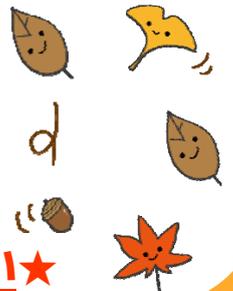
## 「流行前にワクチン接種を」

- ワクチンには、重症化を防ぐ効果があります。
- インフルエンザワクチンの効果を得るには、接種してから2週間程度の期間が必要ですので、早めの予防接種が効果的です。
- インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行するインフルエンザウイルスの「型」を予測して作られており、約5箇月間しか効果が持続しないため、毎年接種する必要があります。



### 注意事項

- 13歳未満の方は、原則、およそ2～4週間あけて、2回の接種が必要となります。
- 費用は自己負担です。



★詳しくは、かかりつけ医療機関等にお問い合わせ下さい★

◆「京都市こどもの感染症」に関するお問合せ先

○お近くの保健センター

○京都市保健福祉局 保健医療課 (TEL:075-222-4421 FAX:075-222-3416)

○京都市衛生環境研究所 管理課 (TEL:075-312-4942 FAX:075-311-3232)

京都市印刷物 第262211号

平成26年11月 発行

京都市衛生環境研究所



\*衛生環境研究所のホームページからも御覧になれます\*