

インフルエンザを予防しましょう

ID 1001195

インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱や、頭痛、関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザを予防するには

○流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

○外出後の手洗い等

手洗いで付着したウイルスを洗い流すことや、アルコール製剤による手指の消毒も、インフルエンザウイルスには有効です。

○適度な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

○十分な休養とバランスのとれた栄養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

○無用に入混みに入らない

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



3つの正しい咳エチケット

○マスクを着用する

マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

○ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

○上着の内側や袖(そで)で覆う。

ペット（愛護動物）の適正飼養について

ID 1021536

ペットの飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。ペットを飼うときは、その動物の一生に責任を持って飼いましょう。

ペットを飼うときの留意点は、次のとおりです。

- ① ペットの習性に応じて正しく飼い、他人に迷惑をかけないように飼いましょう。
- ② 病気について正しい知識を持ち、予防に努めましょう。
- ③ 犬は繋いで飼う、猫は室内で飼う等、ペットが逃げ出したり迷子にならない対策をとりましょう。
- ④ ペットがその命を終えるまで適切に飼いましょう。
- ⑤ ペットが増えすぎて管理ができなくならないよう不妊・去勢手術をしましょう。
- ⑥ 自分の飼っている動物だとわかるよう首輪や迷子札、マイクロチップ等をつけましょう。

◆ペット（愛護動物）を遺棄・虐待することは犯罪です◆

- ・愛護動物の遺棄・虐待 … 100万円以下の罰金
- ・愛護動物の殺傷 … 2年以下の懲役又は200万円以下の罰金



詳しい情報は、[愛知県動物保護管理センター](#)のウェブサイトをご覧ください。