



## 「インフルエンザ警報」を發表します

感染症情報 令和6年第51週(12月16日~12月22日)で、インフルエンザの定点当たりの患者数が35.55人(定点数:88か所、患者数:3,128人)となりました。

警報の基準値である30.00人を上回ったことからインフルエンザ警報を發表します。

しばらくの間は流行の継続が予想されますので、次の点に留意して「かからない」「うつさない」ように十分注意し、感染予防・拡大防止を心がけましょう。

### ■かからないようにするために

- ・外出後には流水・石けんによる十分な「手洗い」を行いましょう。  
アルコール製剤による手指消毒も効果があります。
- ・室内は適度な湿度を保ちましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- ・体の抵抗力を高めるために、十分な休養を取り、栄養にも気を配りましょう。
- ・人が集まる場所へ出かける場合には、適切なマスクの着用を心がけましょう。
- ・高齢の方や基礎疾患のある方など重症化リスクが高い方は、特に注意しましょう。
- ・インフルエンザワクチンは、感染後に発病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されています。

### ■うつさないようにするために

- ・咳やくしゃみといった症状がある場合には、マスクの着用を含む咳エチケットを心がけましょう。
- ・発熱や咳、全身倦怠感などの症状が見られる場合には、登校や出勤、外出を控えることを検討しましょう。

### ■医療機関の受診について

- ・具合が悪い場合は早めに医療機関を受診しましょう。
- ・年末年始の期間は、かかりつけ医や身近な医療機関が休業となる場合があります。  
発熱等の症状がある場合で受診を希望される場合は、地域の休日当番医を確認いただき、事前に医療機関へ連絡の上、受診しましょう。

確かな暮らしを守り、  
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン3.0  
~大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために~

[長野県総合5か年計画推進中]

(問合せ先)  
健康福祉部感染症対策課  
担当 渡辺(恵)、二本松  
電話 026-235-7148(直通)  
026-232-0111(代表) 内線4142  
FAX 026-235-7334  
E-mail kansen@pref.nagano.lg.jp