



又ウ 日本最大規模を誇る都心緑地空間「見沼田んぼ」の主の子孫。さいたま市の魅力を伝え、人々とのつながりを深める役。



## インフルエンザかなと思ったら…？ かかりつけ医に電話などで相談を

**〇**

**×**

咳やくしゃみは、マスクの着用、ハンカチやティッシュなどで口元を覆うなどの「咳エチケット」を心がけましょう

**すべての医療機関で受診できます**

さいたま市では、原則としてすべての一般医療機関(病院・診療所)で受診できます。かかりつけ医に、まず電話などで問い合わせてから、受診してください。院内感染を防ぐため、医師の指示に従ってください。

- うつさないように受診し、薬をもらって自宅療養を**
- ① 受診する時に周囲の人にうつさないよう、マスクを着用して、なるべく公共交通機関を利用しないでください。
  - ② 処方された薬をなくなるまで服用し、自宅で療養してください。
  - ③ インフルエンザの治療は、新型であっても季節性(Aソ連型、A香港型、B型)インフルエンザでも、違いはありません。

**手洗い・うがいなどの習慣づけを**

石けんと流水での手洗いや、うがいを習慣にしてください。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠などによって体力と抵抗力をつけておくことも大切です。できるだけ早く季節性インフルエンザの予防接種を行ってください。



ゲンキ



ババ



ママ



お姉ちゃん



となりのタマオ君

翌日

熱は  
下がったわね…

もう大丈夫  
だってばー

ウイルスは  
まだ残って  
いるから  
薬は最後まで  
飲むのよ

そうだ  
パパとママは  
予防接種した？  
うつるかもよ

私たちは  
毎年秋には  
行ってるもん

ね、  
パパ

？

あっ、  
トイレ…

パパ  
注射は大嫌いって  
言ってたよね

え？  
行ってないの？

あきた！  
早く行って  
くださいね！！

ハ、ハイ…

皆さんも  
予防接種をしてください  
もしもインフルエンザか  
なと思ったら  
いきなり病院に  
いかないで  
かかりつけ医に  
電話などで確認してね

インフルエンザに関する相談・問い合わせは各区の保健センターで、月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)の9時～17時に行っています。なお、さいたま市に住居登録をしている65歳以上の方には、季節性インフルエンザの予防接種を受ける際に費用の補助を行っています。くわしくは各区保健センターへどうぞ。なお、市のホームページのトップページで、インフルエンザの最新情報を「緊急情報」としてお伝えしていますので、ご確認ください。

次回の市報さいたまんが「つなが竜又ウ」は、「高齢者の福祉」がテーマです。