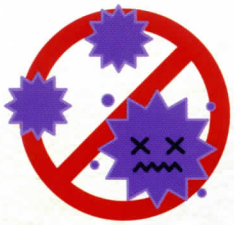
\新型コロナウイルス感染症に備えて/

早めにインフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう

自分の健康のため　**家族のため**　**地域のため**



今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行するおそれがあります。もし、同時に流行すると、ご自分やご家族がインフルエンザや新型コロナウイルスに感染して重症化したり、医療機関を受診する患者さんが増えて混乱したりすることになります。

そこで、いつもの年以上にインフルエンザの予防接種が大切となりますので、インフルエンザが流行する前に早めに接種を受けましょう。

インフルエンザが本格的に流行する前
１２月中旬までの接種をお勧めしています

早めの接種が望ましい方

- **65歳以上※（定期予防接種対象者）や60歳から64歳で特定の基礎疾患のある方は、12月29日まで原則1,200円の自己負担で受けられます。**
  （※詳しいことは長野市保健所健康課にお問い合わせください。）
- **その他の年齢で基礎疾患のある方、妊婦、生後6か月から小学校2年生の方**

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの重症化を予防する効果や発症をある程度抑える効果が期待できる一方、副反応などが生じる場合もあります。
かかりつけ医などと相談し、接種を検討してください。

接種を受けるときの注意

- 接種を受ける医療機関に予約しましょう。
- 実施医療機関で渡される説明書をよく読み、効果・副反応について、接種する医師から十分説明を受けましょう。
- 体調が良いときに受けるのが原則です。

問い合わせ　長野市保健所　健康課　感染症対策担当　電話 026-226-9964　FAX 026-226-9982

新型コロナウイルス感染症

見えない敵は、ウイルスだけではありません

新型コロナウイルス感染症の、

3つの顔

人には、**目に見えない「恐怖・不安」を恐れて**、
見えている何かを攻撃したり、排除したりすることで、
恐怖から逃れようとする行動があるものです。

例えば、こんな行動・・・

- 感染者の職場や地域などに対して、過激な誹謗中傷（電話・メール・SNS）
  「○○会社との取引は控えよう」
  「△△の人は信用できない」
- マスクをしていない人を責める。
- 他県ナンバーの車が止まっていると責める、通報する。

不安や偏見に左右されると…

熱があっても隠しておこう

具合が悪いけど病院へ行きたくないなぁ

- 差別を恐れて、受診しないことで、治療が遅れてしまうかもしれません。
- 治療が遅れることで感染が広がる恐れもあります。

不安や恐れ、偏見などに振り回されないために

- いつもの生活習慣やペースを保つ
- 不確かな情報を拡散させない
- 心地良い環境を整える
- 安心できる相手とつながる

戦うべきは新型コロナウイルス!!

参考・引用：日本赤十字社　2020　「新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」