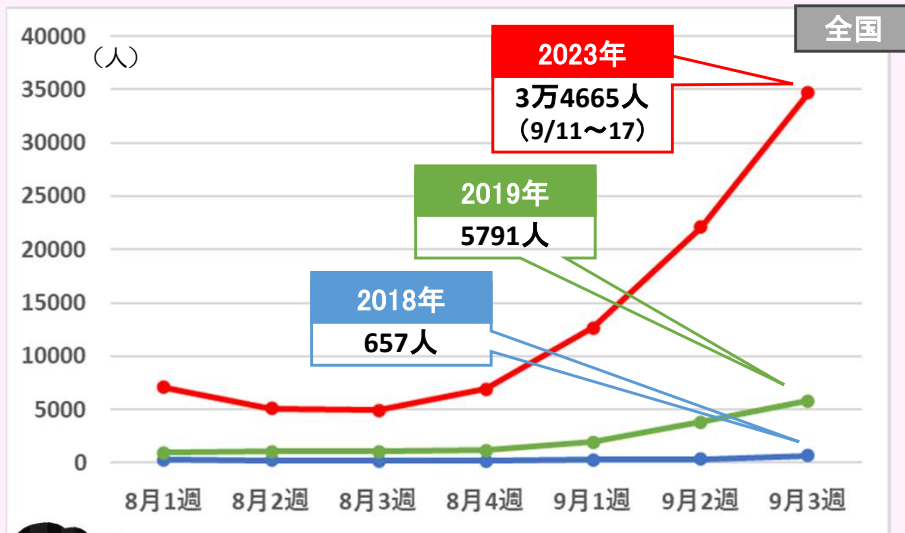


# インフルエンザ“異例”の急拡大！ コロナとの同時流行に備えましょう

夏以降、全国的に季節性インフルエンザの異例の流行が続き、新型コロナウイルスとの同時流行拡大が懸念されています。

## インフルエンザ注意報！

季節性インフルエンザの患者報告数（定点報告）



厚労省HP「感染症発生動向調査」より作成



インフルエンザは通常、冬に流行することから、9月としては異例の状況となっています！

### <インフルエンザ流行の背景>

#### ・感染症にかかりやすい状態

→ 新型コロナ禍に入った2020年度以降、感染予防策が強化され、インフルエンザが流行しなかったことで、免疫を持たない人が増えている。

#### ・感染が広がりやすい状況

→ 感染対策のゆるみ・海外との往来の増加

## 同時流行に備えて、感染予防策の徹底を！

### 基本的な感染対策

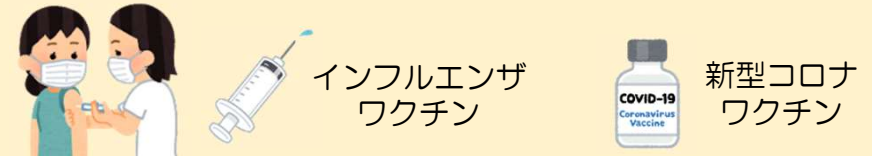
- 1 マスク着用  
咳エチケット
- 2 手洗い・消毒  
うがい
- 3 換気の徹底



インフルエンザと新型コロナウイルスの予防方法は同じ！！

### ワクチン接種

インフルエンザのワクチンも新型コロナウイルスのワクチンも、感染をある程度防ぐほか、重症化を防ぐ効果が高いとされています。



インフルエンザと新型コロナウイルスのワクチンの同時接種も可能

### 抵抗力をアップさせる生活習慣

普段からの健康管理も大切です。栄養と睡眠をしっかりとるなど、体の抵抗力も高めておきましょう。

バランスのよい食事

適度な運動

体を温める

十分な睡眠



10/1～31は健康強調月間です！