

インフルエンザ にかからないために

インフルエンザは初冬から春先にかけて流行します。インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみをするとうイルスが空気中に広がり、その空気を吸い込むことなどによってうつります。

症状は、高熱、咳や喉の痛み、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛などです。また、通常の風邪よりも合併症を起こしやすく、肺炎や脳炎などを起こすこともあります。特に子どもや妊婦、高齢者、持病をお持ちの方は重症化しやすいので注意が必要です。

インフルエンザにかからないためには自分の健康管理をしっかり行い、日常的に予防していくことが必要です。予防接種は、インフルエンザにかかってしまった時に重症化を防ぐ効果があります。インフルエンザが大流行する前に早めに接種を済ませましょう。

◆日常生活でできる予防策

- ① 手洗いとうがいを徹底しましょう。
- ② マスクを着用しましょう。
- ③ 栄養と休養を十分にとりましょう。
- ④ 外出は、人ごみを避けましょう。
- ⑤ ウイルスの繁殖を防ぐため、特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

町では、**65歳以上の方などを対象とした**インフルエンザの予防接種事業を実施しています。接種を希望される方は、早めに接種を済ませてください。

●実施期間 12月31日(土)まで

※ この期間以外で接種される場合には、全額自己負担となりますのでご注意ください。

●受け方 直接、町内医療機関で受けてください。(予約が必要な医療機関があります)

※ 通院・入院をしている町外の医療機関でも接種が受けられます。

(町外の医療機関で受診する場合は、事前に手続きが必要です。保健センターへお問い合わせください。)

●費用 1,500円

◆問い合わせ先 保健センター ☎ 526574 有線 5777

守るのは気づいたあなたのその勇氣

11月は 児童虐待防止推進月間です

「虐待かな?」と思ったら、福祉課や子ども家庭相談センターまでご連絡ください。匿名でもかまいません。皆さんの声が子どもを守ります。

◆虐待ホットライン

☎ 077-562-8996

◆彦根子ども家庭相談センター

☎ 0749-24-3741

◆役場 福祉課 福祉担当

☎ 526573 有線 5777



▲10月14日、役場へキャラバン隊が来庁

全国一斉 「女性の人権ホットライン」強化週間

女性の人権ホットライン

☎ 0570-070-810



夫やパートナーからの暴力(DV)、職場等でのセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性をめぐるさまざまな人権問題でお困りの方は、専用電話でご相談ください。相談は無料です。秘密は厳守されます。

●期間 11月14日(月)～20日(日)

●時間 午前8時30分から午後7時まで

(土曜日・日曜日は午前10時から午後5時まで)

●相談担当者

人権擁護委員(男女共同参画社会推進委員会を中心とする)および法務局職員

●主催 大津地方法務局・滋賀県人権擁護委員連合会

※この期間以外にも、平日の午前8時30分から午後5時15分までの間、法務局職員・人権擁護委員が相談に応じています。