

インフルエンザから 身を守ろう！



毎年12月から3月に流行するインフルエンザ。

感染力は非常に強く、日本では毎年約1000万人が感染しています。

感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザの症状

**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、
筋肉痛などの全身症状、**

のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳など



普通のかぜは、のどの痛み、鼻水、咳などの症状が中心で全身症状はあまり見られません。ただし、症状のみから判別することは難しいため、注意が必要です。

主な感染の原因は2つ

【飛沫感染】



感染した人が咳やくしゃみをしてとんだウイルスを他の人が口や鼻から吸い込んで体内に入る。

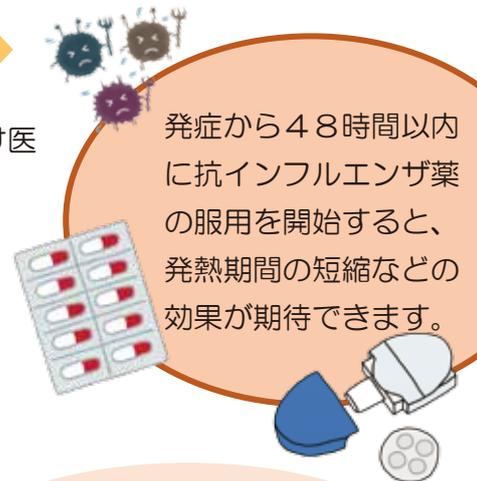
【接触感染】



感染した人が咳やくしゃみを手でおさえたり、鼻水をぬぐったりした後、ドアやスイッチなどを触る。さらに他の人が同じ場所を触り、その手で鼻や口を触ることで体内に入る。

インフルエンザにかかったかも…そんなときは

- 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪い場合には、まずはかかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談し、早めに受診しましょう。また、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。
- 安静にして休養をとり、こまめに水分を補給しましょう。
- 咳やくしゃみが出る間は、マスクを着用しましょう。



発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬の服用を開始すると、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。

見逃さないで！重症化のサイン

高齢者、乳幼児・子ども、妊娠中の女性や持病のある人は、インフルエンザウイルスに感染すると、重症化するリスクが高いため注意が必要です。重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

持病のある人とは？

喘息、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など代謝性疾患のある人など

子どもでは

- ・ けいれん、呼びかけにこたえない
- ・ 呼吸が速い、苦しそう
- ・ 顔色が悪い（蒼白）
- ・ 嘔吐や下痢が続いている
- ・ 症状が長引いて悪化してきた

大人では

- ・ 呼吸困難、または息切れがある
- ・ 胸の痛みが続いている
- ・ 嘔吐や下痢が続いている
- ・ 症状が長引いて悪化してきた

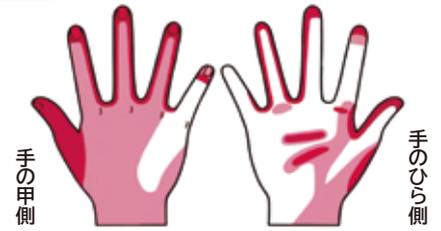
インフルエンザの予防方法

▼ 感染予防の基本、手洗い

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります

②



手の甲をのばすようにこすります

③



指先・爪の間を念入りにこすります

④



指の間を洗います

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします

⑥



手首も忘れずに洗います

⑦



十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

▼ 外出時には人混みを避け、マスクを着用



あごが出ている 鼻が出ている

▼ 抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

- 夜更かしや睡眠不足を改善する。
- バランスの良い食事をとる。
- 適度な運動を習慣化し、体力を高める。



▼ 流行前に、予防接種

予防接種を受けることで、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果が期待できます。



予防接種による効果が出るのに接種後2~3週間かかるため、早めに接種しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のこと

新型コロナウイルス感染症は、密（密接・密集・密閉）な場面や、大人数や長時間にわたり飲食する場面、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、休憩時間に入った時など居場所が切り替わる場面において感染リスクが高まります。リスク



を避け、感染予防対策を徹底しましょう。また、手洗いやマスクの着用、抵抗力を高めるための生活習慣は、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症予防にも有効です。

