

インフルエンザ から身を守ろう！

インフルエンザは感染力が非常に強く、例年12月から3月に流行がみられますが、近年では季節外れの感染事例も報告されています。

感染を広げないためにも、普段から一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

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飛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。

感染予防の基本は、手洗い

- ① 石けんをつけ、手のひらをよくこする
- ② 手の甲をのばすようにこする
- ③ 指先・爪の間に念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥ 手首も忘れず洗う

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、もし発症しても重症化を防ぐ効果が期待できます。

予防接種の効果が出るまでに接種後2～3週間かかるため、早めに接種しましょう。



インフルエンザにかかったかも…そんなときは

- 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。

重症化リスクの高い人は要注意！

高齢者、乳幼児・子ども、妊娠中の女性や持病のある人は、感染すると重症化するリスクが高いので注意が必要です。けいれん、呼吸困難、嘔吐や下痢などの症状が長引く場合は、すぐに医療機関を受診してください。

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス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。

