

# インフルエンザに注意しましょう！

- インフルエンザは、**突然の高熱**とともに、関節痛、筋肉痛など全身症状が現れ、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。
- インフルエンザは**感染力が強く**、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が拡大します。
- 例年、1月から3月まで流行期となっており、注意が必要です。
- 高齢者、乳幼児などが感染すると重症化する場合があります。



厚生労働省インフルエンザ予防啓発キャラクター「アズキちゃん」

## 予 防

### 手洗い

- ・帰宅時や咳・くしゃみで口を押さえた後は、しっかりと手を洗いましょう。
- ・石けんをよく泡立てて、指先から手首まで丁寧に。

### 適度な湿度

- ・空気が乾燥すると、喉の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。
- ・適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- ・適度な換気を行いましょう。

### 体調管理

- ・十分な栄養・休養・睡眠を心がけましょう。

### 人混みを避ける

- ・特に流行時は人混みをなるべく避ける。

## かかったかなと思ったら

### 「咳エチケット」

- ・咳が出る時は**マスク**をする。
- ・咳やくしゃみをする時はマスクやティッシュ、袖口などで**口と鼻をおさえる**。
- ・使ったティッシュはすぐ**ゴミ箱**へ。
- ・近くに人がいるときは**顔をそむける**。

### 発症2日以内に治療薬を

- ・かかったと思ったら速やかに医療機関を受診しましょう。
- ・早期の抗ウイルス薬が有効です。
- ・処方された薬は最後まで飲みきりましょう。

### 無理をせず休む

- ・症状が軽くても無理をして出勤したり登校することは禁物です。
- ・**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間(幼児は3日間)は自宅で療養**しましょう。