

インフルエンザに注意しましょう！

- インフルエンザは、毎年、冬に流行し、私たちの健康に大きな影響を及ぼす代表的な呼吸器感染症です。今年も1例目の集団発生の報告がありました。
- 普通の風邪とは異なり、**突然の高熱**とともに、関節痛、筋肉痛など全身症状が特徴で、のどの痛み、鼻汁、咳（せき）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**、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が拡大します。
- 保育所や学校、社会福祉施設などで、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、集団的に感染が拡大し、重症者が出るなど問題となることがあります。

季節性インフルエンザには、

- ① **A型(H1N1)**（平成 21 年に流行した新型インフルエンザと同じ型）
 - ② **A型(H3N2)**（いわゆる**香港型**）
 - ③ **B型(ビクトリア系統と山形系統)**
- があり、いずれも**流行の可能性**があります。

早めに予防接種を受けましょう！

- インフルエンザワクチンは、重症化を予防する効果が期待されます。
- ワクチンが十分な効果を維持するのは接種後約 2 週間後から約 5 ヶ月とされています。



インフルエンザの予防には
みんなの「かからない」、「うつさない」という
気持ちがとても大切です。
手洗いでインフルエンザを予防して、
かかったら、マスク等せきエチケットも忘れずに



予 防

手洗い

こまめな手洗いは感染予防の基本



- 帰宅時
- せきやくしゃみで口を押さえた後
- 看病の前後に、石けんを十分泡立てて、指先～手首まで洗いぬいで

適度な湿度

- 空気が乾燥するとのど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%)を保つことが大切です。



マスク着用



- 咳やくしゃみ等の症状のある時
- 混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気の不十分な場所にいる時

体調管理

- 十分な栄養・休養・睡眠を心がける

人混みを避ける

- 特に流行時



かかったかなと思ったら

無理しない(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。**

発症2日以内に治療薬

- ・ 症状が重い場合は、医療機関に**事前に電話**して**早めに受診**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。

「咳エチケット」



- ・ 咳が出る時は**マスク**をする。
- ・ マスクが無く、咳やくしゃみをする時はティッシュなどで**口と鼻をおさえる**(間に合わない時は袖口で)。
- ・ 使ったティッシュは**すぐゴミ箱**へ。
- ・ **顔をそむける**。

特に注意が必要な方

- ・ ぜん息など持病のある方、高齢者、乳幼児、妊婦さんなどが感染すると重症化する場合があります。