

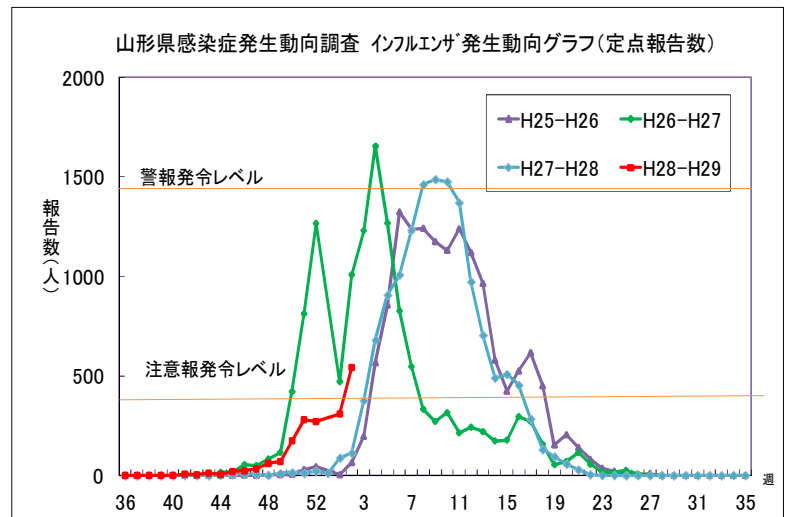
**インフルエンザ注意報発令！！**

# 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。
- 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。



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。
- 適度な換気を行いましょう。



## 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
- 野外などでは、相当混み合っていない限り、あえてマスクをする必要はありません

## 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。