


が始まる!!

ついに流行

万全に備えたい

インフルエンザ予防対策

新型インフルエンザの感染が拡大し、本格的に「流行入り」したことが国立感染症研究所の調べでわかりました。さらなる感染拡大を防ぐために、予防法をしっかり実践しましょう。

**三八度以上の急な発熱と強い全身症状が特徴**

新型インフルエンザの症状は、通常の季節性インフルエンザとほぼ同じで、三八度以上の急な発熱と頭痛、せきやのどの痛み、倦怠感、筋肉痛、関節痛など全身の症状が現れるのが特徴です。症状は五日程度続き、下痢やおう吐などの症状が現れることもあります。

**持病のある人が重症化しやすい
新型インフルエンザ**

新型インフルエンザにかかった人の多くは軽症のまま回復しています。しかし、まだウイルスの性質で未解明な部分があるため、油断できません。また、持病（糖尿病、腎臓病などのある人や妊娠している人などで、肺炎などの合併症を起こして重症化する例が報告されており、該当する場合は特に注意が必要です。



予防はせきエチケットから

予防で大切なのは、自分がかからないことだけでなく、周りの人にうつさないこと。せきエチケットを守り、感染拡大を防ぎましょう。

インフルエンザ予防の6つのポイント

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。



免疫力を高める

バランスのとれた食事を規則正しくとる、疲労やストレスをためない、適度な運動を行う、十分な睡眠をとるなど、免疫力を高める生活習慣を心がけましょう。

こまめに、うがい、手洗いをする

外出から帰ったら、必ずうがいをし、薬用せっけんなどを使って手を洗いましょう。こまめなうがいは、のどの乾燥を防ぐ効果があります。

外出の際はマスクをつける

ウイルスの体内への侵入を防ぐだけでなく、のどや鼻の湿度を保ち、粘膜を守るので感染しにくくなります。

人込みを避ける

多くの人が集まる場所は、感染する確率が高くなります。睡眠不足や疲労などで免疫力が低下しているときは、人込みへの外出は避けましょう。

室内の湿度を50～60%に保つ

インフルエンザウイルスは湿度に弱い性質があります。加湿器などを使って、ウイルスが活動しにくい環境をつくりましょう。

リスクの高い人は肺炎の予防接種を受ける

持病のある人や高齢者など特に重症化しやすい人は、かかりつけ医に相談して肺炎を予防するための「肺炎球菌ワクチン」の接種を受けておきましょう。

新型インフルエンザに対するワクチンについては、現在準備が進められています。

せきエチケット

- ♥ せきなどの症状のある人はマスクを着用。
- ♥ せきやくしゃみをするときは、マスクやハンカチなどで口元を覆い、周囲の人から1～2m以上離れ、顔を背ける。
- ♥ 鼻汁、たんなどがついたティッシュペーパーはフタ付きのゴミ箱に捨てる。
- ♥ せきやくしゃみを手で押さえたり、鼻をかんだときは、すぐに手を洗う。