

インフルエンザを予防しましょう

◆インフルエンザとは？

風邪の多くは、のどの痛み・鼻汁・くしゃみ・せきなどの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

お子さんではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

◆インフルエンザを予防するには？

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防ぐために有効とされています。ただし、ワクチンの効果が続くのは一般的に5カ月程度といわれています。また、流行する型も変わるので毎年予防接種を受けることをおすすめします。

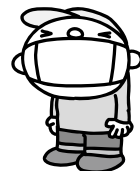
インフルエンザなどの呼吸器疾患、または慢性疾患により免疫が低下していると肺炎にもなりやすくなります。併せて、肺炎球菌の予防接種をしましょう。

みんなでせきエチケットを守りましょう

インフルエンザの多くは、せきやくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）によって感染します。

- [1]せきやくしゃみを他の人に向けて発しない
- [2]せきが出る時はできるだけマスクをする
- [3]手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗う

保育所、幼稚園、学校などの小児の集団生活施設で、クラス内にインフルエンザと診断されている方がいる場合、他に誰が感染しているのかはわかりません。可能な場合、皆さんがマスクをすることが感染対策としては効果的であると考えられます。



外出後は手洗い、うがいをしましょう



流水・せっけんによる手洗いは、手指など体に付いたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。

また、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

十分な休息とバランスの取れた栄養を取りましょう

体の抵抗力を高めるために、十分な休息とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。



人ごみを避けましょう

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人ごみに入る可能性がある場合には、マスクを着用し、人ごみに入る時間は極力短くしましょう。