

冬季に流行

インフルエンザ

❖ インフルエンザは、主に冬季（12月から3月）にかけて流行します。

❖ インフルエンザはかかっている人のくしゃみや咳で出る飛沫を吸い込むことによる「飛沫感染」や、ドアノブや吊り革など共用部を手で触り、その手で口や鼻、目など触れることによる「接触感染」によって感染します。感染力は強く、感染すると38度以上の高熱や、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が突然出現します。お子様ではまれに急性脳症を発症したり、高齢者や心臓、腎臓に持病をお持ちの方は重症化しやすいと言われています。

日頃から予防対策をしておくことが大切です。

☆ インフルエンザに感染しないために日頃から心がけたいこと ☆

- ☑ こまめに手を洗う
- ☑ 普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体の免疫力を高めておく
- ☑ 咳、くしゃみがあるときはマスクを着用し「咳エチケット」を心がける
- ☑ インフルエンザが流行しているときには、高齢者や基礎疾患のある方、妊婦や体調の悪い方は人込みへの外出を控える



☆ 予防接種を受けることも有効な対策の1つです ☆

- ☑ インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くする効果があるとされています。高齢者や持病をお持ちの方は重症化を防ぐのに有効です。
※効果には個人差があり、副反応がでることもありますので、接種に関しては医師とよくご相談ください。



☆ インフルエンザにかかったときは ☆

- 咳、くしゃみなどの症状があるときは、周りの方へうつさないためにマスクを着用し、早めに医療機関を受診しましょう。
- 自宅で安静に過ごし、ゆっくり休養をとりましょう。特に睡眠は十分に取ってください。
- 水分（経口補水液や水、お茶、ジュース、スープ等）は十分に摂りましょう。
- 部屋の湿度は50%から60%が望ましいです。
- 外出を控え、無理をして出勤しないようにしましょう。



※出席停止期間の基準：発症した後5日の経過、かつ解熱後2日（幼児は3日）の経過