

インフルエンザにご注意ください！

～ご家庭、地域で感染を広げないために～

インフルエンザとはどんな病気？

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより、起こる病気で発症すると全身症状が現れます。また流行性があり、例年日本では12月～3月ごろに流行し、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。さらに、お子様ではまれに急性脳炎を、ご高齢の方や免疫力が低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。



症状と感染経路

主な症状＝・38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・のどの痛み・鼻汁・咳など

主な感染経路＝飛沫と接触

飛沫感染＝感染者の咳/くしゃみ/会話などによって飛んだ飛沫（しぶき）を吸入することで感染すること。しぶきは1m～2m飛ぶ

接触感染＝感染者の口から発生されるインフルエンザウイルスを含んだ飛沫が、付着したもの（ドアノブ、食器など）を触った人が、汚染した手や物を口元に運ぶことにより感染すること。

インフルエンザを防ぐため

◆かかってしまったら“咳エチケット”

咳やくしゃみを人に向けない。マスクの着用。ウイルスの付いた手は洗う。

◆かからないためには“手洗い、アルコール消毒”

流水と石鹸で手を洗う。手指消毒をする。手洗いしていない手で飲食しない。

◆流行前のワクチン接種

接種しておけば、かかったとしても重症化防止に有効といわれています。

十分な休養とバランス
良い栄養摂取。人ごみや
繁華街への外出を控え、
外出時はマスクをする。
適度な湿度の保持も心
がけましょう！

