

インフルエンザ対策

冬が近づくと猛威をふるうインフルエンザ。毎年、1,000万人が感染しています。今回は冬の天敵、インフルエンザ！



チェック

毎年、予防接種を受けている。

はい いいえ

①風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水、のどの痛みなど局所症状。	38℃以上の高熱。せき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行時期	1年中。	1～2月がピーク 5月まで流行も。

②インフルエンザ予防

感染経路を絞る	飛沫感染、接触感染でインフルエンザに感染するので、帰宅後の手洗い・うがいに加え、アルコール消毒の実施。
健康管理	普段からの栄養と睡眠管理。
予防接種	発症の可能性を減らし、発症しても重症化するのを防ぐ。毎年、流行する型も変わるので定期的な摂取が必要。

③もし、インフルエンザにかかったら。。

症状	38℃以上の高熱。せきやのどの痛み、全身の倦怠感をともなう場合はインフルエンザの可能性が大！
治療	抗インフルエンザウイルス薬を医師から処方。 汗をかいたときや脱水症状の予防のために水分補給をすること。
気をつけること	感染力が強いので、他人にうつさないよう隔離する。 感染予防のため、 1時間に1回程度短時間でも換気する 。せきが出る時はマスクをする。 熱が下がっても2日程度は人にうつる可能性があるため自宅療養をする。



ひと口MEMO ～インフルエンザに重症化しやすい人～

特にお年寄り、子ども、妊婦、持病のある人（慢性閉塞性肺疾患、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病）は、けいれん、呼吸困難などの重症化が現れたら、すぐ医療機関へ。