

インフルエンザにご注意ください！！



インフルエンザとは？

- ・ 季節性インフルエンザは、毎年冬に流行を繰り返す国内最大の感染症の一つです。
- ・ インフルエンザが流行する季節を迎えるなか、感染予防に対する取り組みは非常に重要です。
- ・ インフルエンザは流行性があり、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。
- ・ 日本では、例年12月～3月頃に流行します。



どんな症状？

- ・ 高熱(38℃以上の発熱)と全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状を伴って発症し、これらの症状と同時かあるいは若干遅れて、のどの痛みや咳などの呼吸器症状が現れます。
- ・ 発熱だけのものや、微熱しか現れない軽症状も報告されていますが、一方で肺炎や脳症を併発して重症化する例もあります。



予防のポイント

- ① 流行前にワクチン接種を受けましょう。
- ② 十分な栄養と休養をとりましょう。
- ③ 流行時には、マスクを着用したり、また、なるべく人混みの多い場所への外出を避けましょう。
- ④ 外出した後は石鹸で手を洗い(20秒以上)、うがいを励行しましょう。
- ⑤ 部屋の湿度を保ち、1時間に1回程度は窓を開け換気を行いましょう。
- ⑥ かかったかなと思ったら、速やかに医師の診察を受けましょう。
- ⑦ とくに小児や高齢者など抵抗力の弱い人は、肺炎などの合併症を引き起こす場合もあるので注意しましょう。
- ⑧ 他の患者への感染拡大を防止するため、咳などの症状がある方が医療機関を受診する際は必ずマスクを着用しましょう。
- ⑨ 身体を温め、ゆっくりと静養しましょう。

