

インフルエンザを予防しましょう

自分の健康も家族の健康も一人だけでは守れません！

インフルエンザはヒトからヒトへとうつっていきます。

自分ひとりだけでは感染を防ぐことは難しく、家族や友人、職場など、みんなで協力して感染を防ぎましょう。

<インフルエンザとは>

- 【症状】 突然の 38～39℃を超える発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、鼻汁、のどの痛み、咳、全身倦怠感（だるさ）等
通常、1週間くらいで治ります。
- 【流行期】 11～4月頃
※新型インフルエンザは、いつ流行するかわかりません。
- 【潜伏期】 感染してから症状が出るまでは、1日から5日（平均3日間）です。
- 【対処法】 症状が軽い場合は、自宅療養（市販薬を使う、睡眠や水分を十分にとるなど）でも治りますが、無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。

<うつらないために>

インフルエンザの感染を防ぐには、日常的な予防が大切です。

- ①マスクを着用しましょう
- ②不要な外出は控えましょう
- ③外出後は必ず手洗い・うがいをしましょう
- ④発熱・せき等の症状があるときには、外出しないようにしましょう
- ⑤十分な栄養・休養を取り、体力・抵抗力をつけましょう
- ⑥流行前に予防接種を受けるのも効果的です（重症化予防にも役立ちます）
- ⑦特に新型インフルエンザの流行時の準備として、最低2週間分の食料品、生活必需品を備蓄しましょう



<うつさないために>

感染の拡大を防ぐために、せきエチケットを守りましょう。

- ①せきをしている人はマスクを着用しましょう
- ②せきやくしゃみをするときの注意
※ティッシュ等で鼻と口を押さえる
※顔をそむけて、1メートル以上離れる
- ③使用したティッシュ等は、すぐにフタ付きのゴミ箱にすてましょう



<医療機関にかかるときは>

- ①電話で連絡してから受診しましょう
- ②マスクを着用しましょう
- ③処方された薬は、すべて飲みましょう