

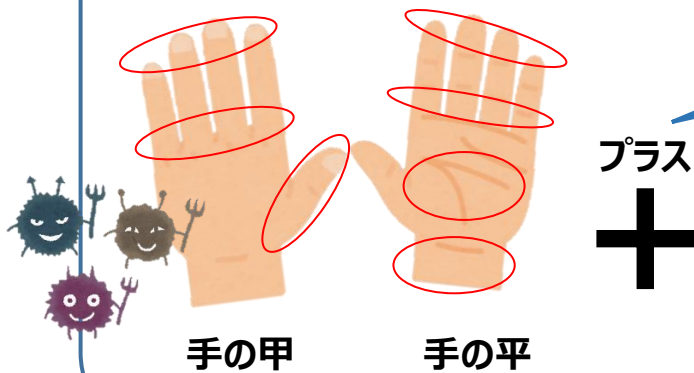
かからない！うつさない！ インフルエンザ対策

冬になると、空気が乾燥しウイルスが空気中に留まりやすくなります。

インフルエンザの主な症状は、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの「全身症状」です。普通のかぜとは違い、小児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。冬の流行から身を守るため、予防をしっかりと行うことが重要です。

対策①手洗い（石けんで10秒、流水で15秒→ウイルスの数が1万分の1に）

【特に、洗い残しの多い部分】



指先や指の間・爪の間
親指の周囲・手首・手のしわ



プラス
+

うがい
マスクの着用



※手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。

対策②抵抗力を高める

バランスのよい食事をとる。

適度な運動でからだづくりをする。

体温を上げ、免疫力を高める。 睡眠・休息をしっかりとする。



対策③周囲の環境に注意する

人混み、繁華街への外出を控える。

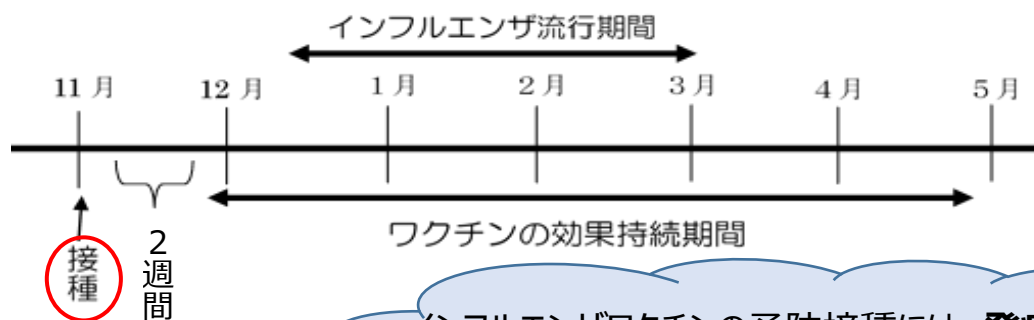
室温は20℃くらい、湿度は50～60%にする。 定期的な換気で空気を入れ替える。



これらの感染対策は、新型コロナウイルス感染症の対策にも有効です！

対策④インフルエンザの予防接種を受けましょう！

現在、流行している状況です！予防接種の効果は接種から約2週間で出始め、5か月程度続くため、今からでも予防接種を受けましょう！



インフルエンザワクチンの予防接種には、**発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果**があります！



インフルエンザと診断されたら・・・



① 外出を控え、非感染者との接触を防ぐ

人混みや繁華街、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

② 咳エチケットの徹底

咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策をとりましょう。

③ 休養を十分にとる

特に、睡眠を十分にとることが大切です！

④ 水分を十分にとる

お茶でもスープでも飲みたいもので大丈夫です。

無理せず食事が出来そうであれば、消化の良いものから食べ始めましょう。

⑤ 室温 20～25℃、湿度 50～60%に保つ

⑥ 1～2時間ごとに換気をする

(参考：厚生労働省 HP)