

【インフルエンザ予防に関する注意事項】

インフルエンザは、高熱や関節の痛みを伴い、人によっては重症化する恐れがあり、重症化すると肺炎・脳症などの深刻な合併症を招くこともあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

◆インフルエンザの感染を防ぐポイント

- ①「手洗い」外出から帰宅したらせっけんで十分に手を洗いましょう。
- ②「咳エチケット」咳やくしゃみが出るときは他人にうつさないためにマスクを着用しましょう
- ③十分な休養と栄養をとりましょう。適度な湿度を保ちましょう。
- ④重症化の予防のためには、予防接種を受けることも有効です。

◆「インフルエンザかな？」と思ったら

- ・早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・医療機関を受診した後は、できるだけ安静にし、十分な睡眠をとることが大切です。発熱により、脱水症状を起こしやすいので、お茶・スープ等で水分を十分に補給しましょう。またバランスのとれた消化の良いものを食べるようにして休養を取り、体力をつけることも大切です。
- ・インフルエンザは、適切な休養をとれば、多くは3日～1週間で治る病気です。しかし、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため、他人にうつすおそれがあります。そのため1週間程度は、感染の危険性が大きいので、外出はできるだけ避け、家族にもうつさないよう心がけましょう。
- ・インフルエンザにかかってしまった人のいる部屋は換気をよくし、室内の温度を20℃～22℃に保ち、室内の湿度を60～70%に保つよう心がけましょう。