

予防が一番

インフルエンザ



12月～3月は、インフルエンザが流行する時期です。県内でも流行していますので、十分注意しましょう。

- ・インフルエンザの症状は？
- ・どんな人がかかりやすいの？
- ・予防するには？
- ・かかったらどうすればいい？

●インフルエンザの症状は？



関節痛

頭痛

39℃以上の熱

筋肉痛

気管支炎
肺炎

のどの痛み

悪寒

などです。

鼻水、嘔吐、下痢など、風邪と同じ症状が出ることもあります。

症状だけで普通の風邪との区別するのは難しいので、**早めに**医療機関を受診し、治療を受けましょう。

●どんな人がかかりやすいの？

・乳幼児



・高齢者



・抵抗力が低下している人



疲れているときや、睡眠不足のときなどもかかりやすいです。

● 予防するには？

予防には、**予防接種**が効果的です。流行が始まる前に接種することで、かかっても軽くて済みます。流行が始まってからの接種は、主治医と相談して下さい。

日常生活での予防



・ 手洗い・うがいの習慣をつける

外出から帰ったとき、食事の前には手洗い、うがいをしましょう。ウイルスを体の中に入れないようにするためには有効です。

・ 室内が乾燥しないようにする

乾燥した空気は、のどに負担をかけ、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器を使うなどして、適度な湿度を保ちましょう。

・ 人ごみを避ける

ウイルスは、咳やくしゃみによって感染します。人ごみの多い場所にはウイルスもたくさんいますので、マスクをつけたり外出を控えるようにしましょう。

・ 十分な栄養・休養をとる

体が疲れていると、インフルエンザにかかりやすくなります。栄養バランスのとれた食事と、睡眠をとり、病気に対する抵抗力をつけましょう。

●かかったらどうすればいい？

・早めに医療機関を受診しましょう

早めに治療することは、自分の体を守るためだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要な事です。

・安静にして、休養をとる

特に睡眠を十分にとることが大切です。熱がさがっても、感染力はあります。熱が下がってから2日間は、学校等は休みましょう。

・部屋の湿度を保ちましょう

・水分補給をしましょう

お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。

・周囲の人へ感染を広げないため、マスクをしましょう。

