

正しい知識で備えましょう

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ

毎年1月～2月に流行のピークを迎える。
38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身的症状。

かぜ

特に流行シーズンはなく、一年を通してひく。鼻水やのどの痛みなどの局所的症状。



インフルエンザはどのようにうつるの？

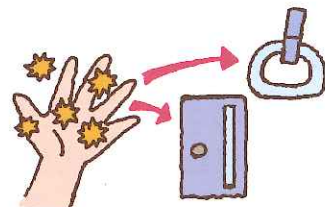
飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫（しぶき）を、健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染します。



接触感染

感染した人が、インフルエンザウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的にウイルスに感染します。



せきやくしゃみの飛沫は、どこまで届く？

せきやくしゃみなどの飛沫は、なんと半径1m～2mも飛ぶといわれています。

普段から「せきエチケット」を心がけ、周りの、とくに重症化しやすい人にうつさないように注意しましょう。

せきエチケット

- せきやくしゃみをするときはほかの人から顔をそらす。
- ティッシュなどで口と鼻をおおう。
- せき、くしゃみが出ている間はマスクをつける。

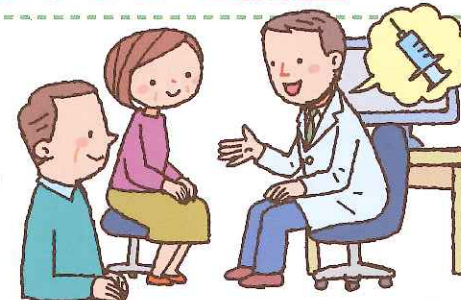


行動で備えましょう

流行する前にインフルエンザワクチンを接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

- 効果が出るまで約2週間かかるので、早めに受けましょう。
- 毎年1回定期的に接種しましょう。
- お近くの内科医院や診療所で受けることができます。



65歳以上の方は5年に1度肺炎球菌の予防接種も受けましょう

肺炎球菌は肺炎の原因の第1位である細菌です。予防接種である程度発症を抑えることができます。とくに介護施設や老人ホームに入所されている方は接種が望まれます。

◆ インフルエンザワクチンも肺炎球菌ワクチンも定期接種です。各自治体にお問い合わせください。

外出後は手洗い・うがいを忘れずに

人ごみから帰ったときは、15秒以上かけて流水・せっけんで手を洗いましょう。たっぷりの泡で、手のひら、手の甲、指先、爪、指の間、親指の付け根や手首までしっかり洗ってください。消毒用のアルコール製剤も効果があります。



人が多く集まる場所には、外出を避けましょう

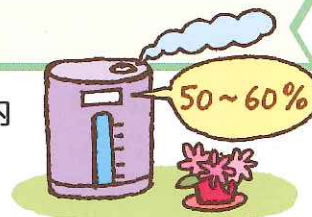
インフルエンザの流行シーズンは、人ごみや繁華街への外出は極力避けましょう。

どうしても出かけなければならないときは、マスクをつけてせきをしている人に近寄らないなど、インフルエンザウイルスをよせつけない工夫を。



適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ってください。



十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう

からだの抵抗力を高めるために、普段から睡眠を十分とったり、バランスのよい食事をとりましょう。