インフルエンザに注意しましょう!

- ■インフルエンザは、突然の高熱とともに、関節痛、筋肉痛など全身症状が現れ、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。
- ■インフルエンザは<mark>感染力が強く、</mark>流行が始まると短期間に多くの人へ感染が拡大します。
- ■例年1月から3月にかけて流行のピークを迎えており、注意が必要です。
- ■高齢者、乳幼児などが感染すると重症化する場合があります。 重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。

厚生労働省インフルエンザ予防啓発キャラクター「アズキちゃん」

予 防

手洗い

- 帰宅時や咳・くしゃみで口を押さえた後は、 しっかりと手を洗いましょう。
- ・石けんをよく泡立てて、指先から手首まで 丁寧に洗いましょう。

適度な湿度

- ・空気が乾燥すると、喉の防御機能が低下し、 インフルエンザにかかりやすくなります。
- 適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- ・適度な換気を行いましょう。

体調管理

・十分な栄養・休養・睡眠を心がけましょう。

人混みを避ける

・特に流行時は人混みをなるべく避けましょう。

かかったかなと思ったら

「咳エチケット」

- 咳が出る時はマスクをする。
- 咳やくしゃみをする時はマスクやティッシュ、袖口などで口と鼻をおさえる。
- 使ったティッシュはすぐゴミ箱へ。
- 近くに人がいるときは顔をそむける。

発症2日以内に治療薬を

- ・かかったと思ったら速やかに医療機関を受診しましょう。
- ・早期の抗ウイルス薬が有効です。
- ・処方された薬は最後まで飲みきりましょう。

無理をせず休む

- 症状が軽くても無理をして出勤したり登校することは禁物です。
- ・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間(幼児は3日間)は自宅で療養しましょう。
- ・治療薬の服用の有無や種類にかかわらず、「**異常行動**」が報告されています。 保護者の方は、お子さんから目を離さないよう心がけ、転落等の事故への防止対策をお願いします。

