

## 冬に流行する感染症

## インフルエンザ



インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。通常のかぜに比べ全身症状が強く出やすいことを特徴とします。

## 感染予防 その1 &lt;インフルエンザワクチン&gt;

インフルエンザワクチンは免疫をつけ、死亡者や重症者の発生をできる限り減らすことを目的に接種するものです。早めに受けるようにしましょう。



## 感染予防 その2 &lt;咳エチケット&gt;

普段からせき・くしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。使用したティッシュにはウイルスなどが多く付着しているため、すぐゴミ箱に捨てましょう。

## 感染予防 その3 &lt;手洗い&gt;

外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしゃみを手でおおったときにも洗いましょう。流水で手を洗えないとき、手指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効です。



## インフルエンザにかかったかな？

症状として、38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などを呈します。おう吐や下痢などが見られる場合もあり、子ども、高齢の方、免疫力の低下している方などでは重症化し肺炎や脳炎になることがあります。熱がでたらできるだけ早く医療機関にかかりましょう。潜伏期間は1～3日程度です。

## 医療機関受診のポイント

感染拡大防止のため、医療機関に事前に電話で連絡し、受診できる時間帯や受診方法等の指示を受けてください。受診の際は咳エチケットのためにマスクをつけましょう。

## インフルエンザにかかってしまったら

充分休養をとる、水分を多めにとることが大切です。熱がさがっても一週間は安静にしましょう。また、少なくとも熱が下がってから2日目まで（できれば症状が出た日の翌日から7日目まで）、受診以外の外出を控えてください。

<東京都健康安全研究センターHP より>

