

知って安心

インフルエンザ 予防対策

すぐできる!



インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。流行がはじまる前から予防対策をしっかりと身につけ、インフルエンザを撃退しましょう。



感染の仕組みと主な症状は?

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染・接触感染。インフルエンザに感染すると、一般的なかぜの症状に加えて、急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。

感染経路の仕組みを正しく理解して、予防対策に役立てましょう。

飛沫感染



ウイルスを吸い込んだりすることで体内に侵入

一般的に咳やくしゃみによる感染の危険がある距離は約2m

感染者の咳やくしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込み、鼻やのどの粘膜に付着して感染します。

接触感染



主に目・鼻・口の粘膜から体内に侵入

ウイルスが付着したものに手で触れて、さらにその手で目・鼻・口を触れることにより、粘膜を通じて感染します。

インフルエンザの主な症状

38℃以上の急な発熱

頭痛

関節痛

筋肉痛

鼻汁・咳・くしゃみなどの全身症状

流行期に備えて、早めに予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンの効果は、個人差はありますが、接種2週目ごろから5カ月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。

❗ 持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。

予防接種期間の目安



重症化する リスクの高い人は特に注意を!

子ども・高齢者・妊娠中の人・持病がある人は、抵抗力が弱く重症化する傾向にあります。子どもや高齢者は症状が出にくいので、インフルエンザと気づかれず悪化させてしまうケースがあります。急に元気がなくなる・食欲がなくなるといった症状には要注意。妊娠中の人・持病がある人は、感染した場合の対応をわかりつけ医などに相談しておきましょう。

手洗い



1 流水で汚れを洗い流します



2 石けんをつけてよく泡立て、15秒以上もみ洗います



3 流水で十分にすすぎます



4 清潔なタオルやペーパータオルなどでふき、乾燥させます

- ❗ もみ洗いは、手の甲、指先・爪のあいだ、指のまた、親指、手首も念入りに。
- ❗ 最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと、より殺菌効果が高まります。

こまめな手洗い・うがいで感染予防

うがい

1 口の中の汚れをとるように、ブクブクうがいをします



2 いったん水を吐き出します

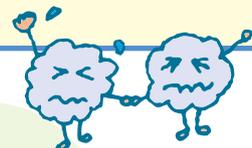


3 もう一度口に水をふくみ、のどの奥までしっかりと、ガラガラうがいをします(3回以上)



はじめよう! ウイルスに 負けない習慣

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「かからない」「拡げない」習慣を身につけましょう。



抵抗力を維持する 生活習慣

食事 体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう

運動 適度な運動を積極的に取り入れましょう

睡眠 抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。夜12時前には寝るようにしましょう

環境 のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50～60%を保ちましょう。部屋の空気の入れかえも忘れずに



その他の心掛け

- 不要不急の外出は避ける
- 外出時はマスクを着用
- 目・鼻・口に触れない
- 体調の悪い人には近づかない

拡げないための 咳エチケット



- 咳・くしゃみが出るときは、マスクを正しく着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどが無いときは、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえましょう。
- 鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。