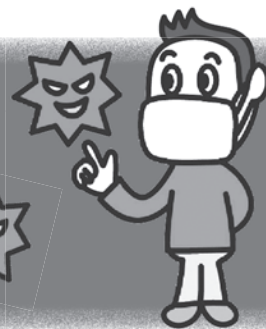


インフルエンザを 予防しよう!!



インフルエンザは我が国最大の感染症の一つで、一般的なかぜと違って重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあります。早めの予防対策を実践しましょう。

インフルエンザはどうやってうつるの？

インフルエンザの主な感染ルートには、**飛沫感染**、**空気感染**、**接触感染**があります。感染ルートの仕組みを理解して、予防対策に役立てましょう。

飛沫感染 感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散るウイルスを体内に吸い込むことによって感染します。

空気感染 換気の悪い部屋や乾燥した屋内では、感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散るウイルスが、長時間空気中に漂います。その空気中にあるウイルスを吸い込むことによって感染します。

接触感染 感染した人の飛沫に触れた手や鼻水をめぐった手から運ばれたウイルスが付着したもの*に触れたあと、目・鼻・口に触れると粘膜などを通じて体内に入ります。 *ドアノブやスイッチなど

この症状はかぜ？インフルエンザ？

一般的なかぜの症状の多くは、鼻水、くしゃみ、咳、微熱といったものが中心でゆっくりと進行します。これに対し、インフルエンザでは、**突然の高熱**、**頭痛**、**関節痛**、**筋肉痛**などの**全身の症状**が強く、あわせてかぜの症状も現れます。

インフルエンザは、子どもがかかると脳炎・脳症を、成人がかかると肺炎などの合併症を起こすこともあり、重症化すると死にいたることも。「ただのかぜ」と侮らず、症状を見極めて対応することが大切です。

インフルエンザの主な症状



抵抗力を上げて インフルエンザに 立ち向かおう!

- 夏にたまった疲れが出やすい時期。睡眠をしっかりとりましょう。
- 寒暖の差が大きくなる季節。からだを冷やさないように注意を。
- 免疫力の維持に欠かせないビタミン・ミネラルは毎日しっかりと。
- 心臓病や糖尿病、腎臓病、呼吸器疾患がある人は、特に十分な健康管理を!

毎日のうがい・手洗いも習慣に

十分な体力をつけるとともに、うがい・手洗いを習慣にして、インフルエンザから身を守りましょう。

うがい

- ①口の中の汚れを取るようにブクブクうがいをする
- ②いったん水を吐き出す
- ③もう一度口に水を含み、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをする(3回以上)(うがい薬を使えばさらに効果的)



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秒以上もみ洗いをします
 - 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、爪の間、指のまた、親指、手の側面、手首も念入りに。前腕部も洗うとより効果的です
- ◆最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと、より効果が高まります

