

インフルエンザに

「かからない」「うつさない」ために

予防編

インフルエンザとは…

毎年12月から3月頃に流行する、インフルエンザウイルスによる感染症。

潜伏期間は1～4日。発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が強い。

インフルエンザの症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れることが特徴。

のどの痛みや、鼻汁、咳などの普通の風邪の症状も見られる。

子どもでは、まれに急性脳炎を、高齢者などの免疫力が低下している人は肺炎をおこすなど重症化することがあります。

インフルエンザのうつり方とその予防策！

うつり方 その1

飛まつ感染

感染している人のくしゃみや咳、唾などの飛まつに含まれるウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染！



うつり方 その2

接触感染

ウイルスが付着したものを触ることで、手を介して、口や目、鼻の粘膜から感染！



予防策

熱や咳など症状がある人は
マスクをしっかりと着用
(咳エチケットが大切です。)



外から帰ったらまず、しっかり、
手洗いとうがい

人ごみをさける

外出時は、マスクを着用する

普段からの健康管理

十分な睡眠と

バランスの良い食事を心がけて

免疫力を高めましょう。

予防接種

重症化防止に有効です。

早めに受けるようにしましょう。



【咳エチケット】

咳やくしゃみが出そうなときは…

- ① ティッシュなどで口と鼻を覆い、まわりの人から顔を背け、2m位離れましょう
- ② 咳やくしゃみを抑えた手をしっかり洗いましょう
- ③ 鼻汁や痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きゴミ箱などに捨てられる環境を整えましょう
- ④ マスクを正しく着用(顔にフィットさせる)しましょう

感染を拡げないために、一人一人が「感染しない」「感染を拡げない」ことを意識して、予防策を実践しましょう。

インフルエンザにかかった人や周囲の方へ ～療養にあたってのお願い～

療養編

インフルエンザで自宅療養しているときの注意点

患者であるあなたは…

- ・外出はひかえましょう
 - ※周囲の方に感染させる恐れがありますので、仕事や学校は休みましょう
 - ※熱は下がっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります
- ・マスクを着用しましょう
- ・咳エチケットを守りましょう
- ・手をこまめに洗いましょう
- ・お薬は指示通りに飲みましょう
- ・水分補給と十分な睡眠を心がけましょう

患者の同居者は…

- ・患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう
- ・可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
 - ※特に、持病のある人や妊娠している方などは別室で過ごしましょう
- ・患者と接するときにはマスクを着用しましょう
- ・毎日、検温をして体調チェックをしましょう
- ・症状があれば早めに受診しましょう
(受診の際はマスクを着用)

インフルエンザ脳症にご注意！

インフルエンザにかかったときに重い合併症として、インフルエンザ脳症を発症することがあります。

小さなお子さんの場合は特に注意が必要です。

次のような症状がみられた場合、すぐに電話をして、医療機関へ受診しましょう。

- 意識がもうろうとしている
「呼びかけに答えない」「つねるなどの刺激をしても眼を覚まさない」
「ボーっとしている」等
- 痙攣が数十分続く、
何度も繰り返す、
けいれん後の意識障害が続く
- 意味不明の言動がみられる

【解熱剤についての注意】

強い解熱剤(例:ボルタレン、ポンタール及びこれらと同じ成分の入っているもの)は、インフルエンザ脳症を悪化させるので、解熱剤は必ず、かかりつけ医や薬剤師に相談して用いるようにしましょう。