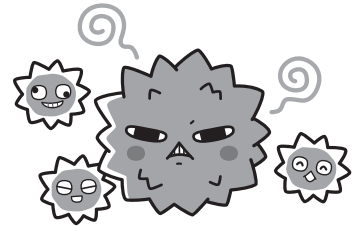


# インフルエンザを予防しよう

わが国で最大の感染症はインフルエンザです。おとしよりの肺炎合併症による死亡例は多く、乳幼児のインフルエンザ脳炎・脳症も警戒が必要です。

## インフルエンザは、どうやってうつるの？

インフルエンザウイルスは、患者さんのくしゃみやせきの飛沫を直接吸いこんで感染する場合と、床などに落ちた飛沫の中のウイルスが、ほこりとともに舞い上がって空気中にたどり、それを吸いこむことによって感染する場合があります。例年、1月から2月に患者数がピークに達します。



## 普通のかぜとインフルエンザの違い

### かぜの主な症状

- 発熱しても38°Cまで
- 鼻水・鼻づまり
- のどの痛み
- くしゃみ・せき

### インフルエンザの主な症状

- 急な38°C以上の発熱
- 悪寒
- 頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の痛み

インフルエンザは気管支炎、肺炎などを併発し、重症化する危険があるので早めに受診しましょう。

### 1 | 基本は流行前の予防接種

- 接種は流行前に病院や診療所で
- ワクチンの効果があらわれるまで2週間ほどかかるので、早めの接種が重要
- 周囲の人にうつさないためにも予防接種を

### 2 | ふだんから体調を整える

- 食事はたんぱく質とビタミンA、C、Eを多めにバランスよく
- ストレスはためこまず早めに解消を
- 休養・睡眠を十分にとる
- 清潔を心がける

かからないための

## 4大ポイント

### 3 | ウイルスは近づけない&近づかない

- 人混みの中ではできるだけ避ける
- 外から帰ったら、手洗いとうがいを習慣に
- 鼻やのどの弱い人はマスクで乾燥を防ぐ
- 部屋は加湿器などで適度な湿度を

### 4 | からだを鍛えて体力UP!

- 運動を心がけ、体力をつける
- 暖房に頼りすぎず、換気を十分に(室温は外気温との差を大きくしすぎない)
- 厚着をしすぎず、薄着の重ね着で調整を