

# インフルエンザを 予防しましょう

例年、12月から3月がインフルエンザの流行シーズンです。

1人1人がインフルエンザにかからないようにすること、  
また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。

## インフルエンザの 症状って？

- 38度以上の発熱、咳、のどの痛み等に加えて頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。
- 特に基礎疾患(持病)のある方や高齢者・乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。
- かかったら、水分をよくとり、戸外へ出るのを避け、しっかり休養しましょう。



## どうやって 感染するの？

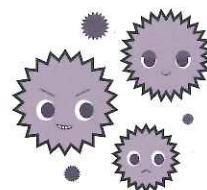
- 飛沫・接触感染の2種類があります。

### 飛沫感染とは？

感染した人の咳などの飛沫(しぶき)の中にあるウイルスを口や鼻から吸い込むことによって感染することです。

### 接触感染とは？

ウイルスが付着した手で鼻や口に触れることにより粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。



## どうしたら 感染がふせげるの？

### 予防のポイント

- まず、**手洗い**をしましょう。  
外から帰ったら、手洗いを心がけましょう。
- **うがい**をしましょう。
- **健康管理**に気をつけましょう。  
栄養と睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高めておくことも大切です。
- 室内では適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。



## 咳エチケットを 守りましょう

- 咳やくしゃみをする時には、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- 咳をしている場合は、周りの方へうつさないために、**マスクを着用**しましょう。
- 咳をしている人に**マスクの着用をお願い**しましょう。

