

# インフルエンザ予防のために

## 【インフルエンザ予防の基本】

予防はまず、流行前にインフルエンザワクチンを接種することです。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、遅くとも12月中旬までには受けておきたいところです。また、流水やせっけんによる手洗いは、感染症対策の基本です。

インフルエンザは、主に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吸い込むことによって感染（飛沫感染）します。免疫力の低い高齢者や乳幼児、免疫力が低下している疲労気味、睡眠不足の人、妊婦、呼吸器疾患や循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全などの慢性疾患のある人は、インフルエンザにかかると肺炎や脳症をおこして重症化したり、病気が悪化したりすることもあります。流行してきたら、人ごみへの外出は控えたほうがよいでしょう。不織布製マスクを着用するなどの咳エチケットも忘れずに。

## ＜インフルエンザの予防対策＞

- ・ 流行前に、インフルエンザワクチンを接種
- ・ 外出後は、まず手洗いを
- ・ 室内では加湿器などを使用して、適度な湿度に
- ・ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を
- ・ 人ごみや繁華街への外出はなるべく控えて
- ・ 咳エチケットを守る

## ＜咳エチケットとは？＞

- ・ 咳やくしゃみが出るときは、周囲の人から顔をそむけ、ティッシュやタオルなどで口と鼻を押さえる
- ・ 咳が出るときは、できるだけマスクをして、周りにうつさないようにする
- ・ 手のひらで、咳やくしゃみを受けたときは、すぐに手を洗う



## 【インフルエンザと思ったら】

インフルエンザにかかってしまったと思われるときは、早めに医療機関を受診しましょう。ウイルスに直接働く抗インフルエンザウイルス薬の効果は、症状が出はじめてからの時間や症状により異なるため、使用するかどうかは医師の判断によります。なお、発症から48時間以内に用いると、発熱期間が1~2日間短縮されると報告されています。自宅では、安静にして休養をとり、とくに睡眠を十分にとることが大切です。水分を十分に補給し、咳、くしゃみなどの症状がある時は、周りにうつさないように不織布製マスクを着用しましょう。

以上