

インフルエンザを防ぎましょう

今年もインフルエンザの感染が心配な季節になりました。

予防接種が始まっています。まだ受けていない人は忘れずに受けましょう。

予防接種を受けたら、さらに日々の予防対策もしっかり行うことが大切です。手洗いや咳エチケット、お部屋の換気など、一人一人が心がけましょう。

なおインフルエンザを発症した場合、解熱後2日を経過するまでは感染力があります。医師の許可が出るか、解熱後2日を経過するまでは自宅で静養してください。

■予防対策■

○ 予防接種

インフルエンザワクチンの有効期間は約5か月。接種してから抗体ができるまでが約2週間かかる。

12月上旬までには接種を受けるのが望ましい。

発熱のある人や卵アレルギーの人、アナフィラキシーショックを起こしたことのある人など、接種してはいけない場合もあるので、医師に相談すること。

○ 手洗いの励行

石けんを用いて、最低15秒以上行う。洗った後は清潔な布やペーパータオル等で水を十分に拭き取る。

外から帰った後、食事前、鼻をかんだあとなど確実に行ってください。

○ マスクの使用

マスクは「サージカルマスク」のような不織布のものが望ましい。

○ 「咳エチケット」を心がける

★咳が出る人はマスクを着用する

★咳、くしゃみをする際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる

★鼻水や痰などを含んだティッシュは蓋付きのゴミ箱やポリ袋に捨てる

★咳をしている人にマスクの着用を促す

○ 十分に休養を取り、体力や抵抗力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つ。

○ 室内は加湿する（50～60%の湿度を保つ）。

○ 不要不急の大規模集会や興行施設等不特定多数の集まる場所への外出を自粛する。

○ やむをえない外出の際には、混雑した公共交通機関の利用を避けるなどの工夫をする。

○ 感染者の2メートル以内に近づかない。

■本人、家族等が発症したら■

- **発熱・咳・全身痛**などの症状がある場合、医療機関を受診する。
ただし、予防接種を受けている場合は症状が軽いこともあるので、家族や周りに感染者がいる場合などには症状が軽くても受診する。
※発症から 48 時間を過ぎると体内のインフルエンザウイルスが増えすぎて、薬の十分な効果は期待できなくなる。
- 医療機関受診の際は、マスクの着用、咳エチケットに心がける。
公共交通機関の利用は避け、家族の運転する自家用車などを利用する。
- 受診後は、医師の許可が出るか解熱後 2 日を経過するまでは自宅で静養する。
- 静養中は、部屋を加湿し、経口補水液やスポーツドリンクなどで十分に水分や電解質をとる。
- 体調がよくなっても通院以外の外出は避ける。
- 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗剤による洗浄及び乾燥で消毒することができる。

■インフルエンザと風邪の違い■

インフルエンザ	風邪
高熱（38℃以上） 頭痛 関節痛 筋肉痛 倦怠感 咳 のどの痛み 鼻水 など	のどの痛み 鼻水、鼻づまり くしゃみ 咳 発熱（38℃未満） など

全身症状が中心

鼻、のどなどの局所的症状