

インフルエンザを予防しましょう

◆インフルエンザとは

ふつうの風邪と違い、インフルエンザウイルスが身体の中で増えて、熱やのどの痛みなどの症状を引き起こす病気です。(風邪との違いについては、表をご覧ください。)

◆インフルエンザワクチンについて

よく勘違いされることは、「ワクチンを接種すればインフルエンザにかからない」ということです。ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないわけではなく、かかっても重症化することが防げます。免疫力や抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患をお持ちの方は、医療機関で医師と相談のうえ予防接種を受けることをおすすめします。

また、インフルエンザの予防として、免疫力を高める効果のある硫化アリルを多く含む、黒潮町特産のらっきょうやたまねぎなどを、食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

	インフルエンザ	ふつうの風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 39～40度の発熱</li> <li>• 頭痛、筋肉・関節の痛み、倦怠感などの症状から始まる</li> <li>• 鼻水、咳、のどの痛みなどの呼吸器の症状が遅れて出てくる</li> <li>• 症状が悪化する</li> <li>• 大体症状が治まるまでに1週間ほど、完治するまでには10日から2週間ほどかかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 平熱～37.5度</li> <li>• くしゃみや鼻水、のどの痛みなど呼吸器の症状から始まる</li> <li>• 呼吸器症状のほか、ウイルスによっては胃腸症状などが起こる</li> <li>• 症状が徐々にやわらぐ</li> <li>• 発病後3～4日で熱は下がり始める</li> <li>• 約1週間で完治するのが一般的</li> </ul>
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>• インフルエンザの患者が咳をすると、空気中にウイルスがばらまかれ、それを吸い込むとウイルスに感染する(空気感染)</li> <li>• 空気感染するため流行しやすい</li> <li>• 接触感染もする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 風邪をひいた人が、ウイルスのついた手で物を触ると、そこにウイルスが付着し、その場所を介して、ウイルスが広がっていく(接触感染)</li> <li>• 空気感染はしない</li> </ul>

インフルエンザ予防に有効な次のことを習慣にしましょう。

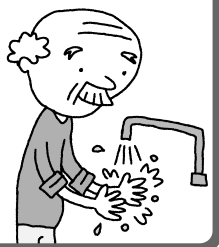
うがい

- ①口にふくんでクチュクチュうがい。
- ②次に上を向いてガラガラうがい。ノドの奥に回るように15秒程度。これを何度か繰り返します。



手あらい

指輪や腕時計を外し、せっけんなどを使って30秒以上洗いましょう。洗った後は、きれいな布やペーパータオルなどで水を十分にふきましょ。



マスク

咳をしている人にはマスクをしてもらいましょう。マスクを適切に着用することで、しぶきが飛び散ることを防ぐことができます。

※冬に向けて今から用意しておくことも大切な予防策です。



人ごみはさける

不特定多数の人が集まる場所は感染の危険性が高いです。できるだけ人ごみはさけましょう。また、帰宅時にはうがい、手洗いを行いましょう。