

防ごう！インフルエンザ

◆インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛みやせきなどの局所症状
発症	急激	比較的ゆっくり
流行の時期	1～2月がピーク。ただし、4～5月まで散発的に流行することもあり	1年を通して感染する

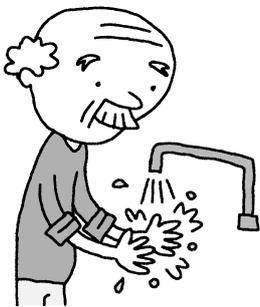
◆重症化しやすい方

- 高齢者
- 乳幼児
- 妊婦
- 慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病などの持病がある方

◆インフルエンザの予防

インフルエンザにかからないためには、流行前にまずインフルエンザワクチンの予防接種をすることが大切です。

- 流行時期には、
- ① 人混みやイベント行事などへの外出を控える
  - ② 外出時にはマスクを使用する
  - ③ 室内では、加湿器などを使用して適度な湿度を保つ
  - ④ 十分な休養、バランスの良い食事をとる
  - ⑤ うがい、手洗いの励行などの対策をとることが大切です。



◆インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンの予防接種をすることで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることができます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的に5カ月ほどです。また、ワクチンの効果は、年齢、本人の体調、免疫状況、そのシーズンのインフルエンザの型によっても変わります。

特に、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、インフルエンザが重症化しやすいので、かかりつけ医などとよく相談のうえ接種することをおすすめします。



◆インフルエンザかな？と感じたら

- 単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。
- 安静にして、できるだけ休養を

とりましょう。特に、睡眠を十分にすることが大切です。

- 水分を十分に補給しましょう。
- インフルエンザは「他の人うつさない」ことが大切です。インフルエンザかなと感じたら、マスクを着用し、無理して学校や職場などに行かないようにしましょう。

インフルエンザは、感染力がとて強いので、診断を受けて熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まってからも、2日ほどは職場や学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

「かからない」「うつさない」ために、自分ができる予防対策を行い、感染予防、感染の拡大防止に努めましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所地域住民課

保健センター

☎ 55-7373 (直通)