

健康知恵袋

予防しよう！インフルエンザ

◆インフルエンザは注意が必要

インフルエンザはかぜの一種と
思っている方もいらっしゃるが、かぜと比べ感染力が強く、重症化や合併症を招きやすいなど、注意が必要な感染症です。例年、インフルエンザに関連して1万人前後の方が亡くなっており、特に高齢者が多くを占めています。

◆かぜとインフルエンザの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	38℃以上の発熱、悪寒、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、強い倦怠感や疲労感など	のどの痛みやせきなどの局所的症状
流行時期	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

◆インフルエンザを防ぐには

インフルエンザの予防は、予防接種で免疫をつけること、原因であるインフルエンザウイルスを体内に入れない工夫をすることです。

予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種は、インフルエンザへの免疫を作るため、インフルエンザにかかったとしても重症化をおさえるなどの効果があることがわかっています。ただし、ワクチン接種から免疫ができるまで2週間～1か月ほどかかりますので、流行シーズン前に接種することが望まれます。



外出後は手洗い・うがいを

外出後や食事前などにしっかりと手を洗うと、手にインフルエンザウイルスがついていたとしても洗い流すことができます。せっけんを使った後、15～30秒かけて流水で念入りに洗い、清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取りましょう。

咳エチケットを守りましょう

咳エチケットは周囲に感染を広げないためのマナーです。咳がでるときは必ず守るようにしましょう。

- ・咳の症状があるときは必ずマスクをしましょう。

- ・咳の症状があるときは周囲の人からなるべく離れてください。

- ※咳の飛沫は1～2メートル飛ぶとされています。

- ・マスクがない場合は、咳の際は他の人から顔をそらせ、口と鼻をティッシュなどで覆いましょう。

マスクの使い方

- ・原則は1日1枚の使い捨てです。
- ・鼻、口、あごを覆うように。特に鼻と口の両方を覆うことを心がけましょう。

- ・はずすときはマスクに触れずゴムひもを持つてはずしましょう。
- ・マスクを捨てた後は手洗いを忘れずに。

◆インフルエンザにかかったときは

早めに診断を受けましょう。インフルエンザの治療は、感染から2日以内の治療が効果的とされています。高齢の方は熱や咳などの

症状が出にくいことがあります。周囲に感染者がいて気になる症状がある場合など、感染が疑われる時は早めに医療機関を受診しましょう。

◆こんな症状が出たらすぐに診療所・医院・病院へ

- ・呼吸困難または息切れがある。
- ・胸の痛みが続いている。
- ・嘔吐や下痢が続いている。
- ・3日以上発熱が続いている。
- ・症状が長引いて悪化してきている。

療養中の注意

- ・処方された薬は最後まで飲みましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・マスクを着け、咳エチケットを守りましょう。

インフルエンザの特徴を理解して予防に取り組み、早期発見・早期治療を心がけましょう。

○お問い合わせ

本庁保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所保健センター

☎ 5517373