

防ごうインフルエンザ

インフルエンザは感染力が強く、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います。

●症状が重くなりやすい方

- ・高齢者
- ・妊婦
- ・慢性疾患
- ・慢性閉塞性疾患(COPD)など
- ・糖尿病
- ・喘息
- ・乳幼児

◆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、強い倦怠感、のどの痛み、悪寒、筋肉痛、せき、疲労感、関節痛などの全身症状	のどの痛み、せき、鼻水、くしゃみなどの局所的症状
流行時期	12～3月がピーク(4～5月まで散発的に流行することもある)	1年を通して感染する

◆インフルエンザを防ぐには

●予防接種を受けましょう

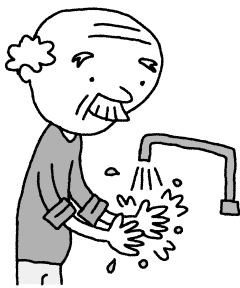
予防接種は、インフルエンザの予防のために有効な手段の1つです。インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化することを防ぎます。

ただし、ワクチン接種から免疫ができるまで2週間から1カ月ほどかかります。流行する前に接種することをおすすめします。

また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年定期的に接種することが望まれます。

●手洗い・うがいをしましょう

インフルエンザウイルスを洗い流す効果があります。15秒から30秒かけてせっけんと流水で念入りに洗いましょう。手洗い後のアルコール消毒も効果的です。



●咳エチケットを徹底しましょう

インフルエンザをはじめ、咳やくしゃみによる飛沫で感染する感染症は数多くあります。

咳エチケットとは、これらの感染症をほかの人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、服の袖で口や鼻を押さえることです。

・口元をティッシュやハンカチ・マスクで覆わないで咳やくしゃみをすることはやめましょう。咳の飛沫は1mから2m飛ぶとされています。

・咳・くしゃみを手で押さえることはやめましょう。その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ほかの人に感染する可能性があります。(接触感染)

※マスクの使い方

- ・鼻からあごまで隙間なく覆いましょう。
- ・外すときはマスクに触れずゴムひもを持って外しましょう。
- ・マスクを捨てた後は手を洗いましょう。

●人混みやイベント行事などへの外出を控えましょう

●室内では加湿器などを使用し、適度な湿度を保ちましょう

●十分な栄養、バランスの良い食事をとりましょう

◆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、発症から2日以内が効果的とされています。気になる症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。

また、インフルエンザは感染力がとても強いので、熱が下がった後も2日程度はほかの人にうつす可能性があります。症状が治まっても、2日ほどは自宅療養することが望ましいでしょう。

◆こんな症状は重症化のサイン

- ・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
- ・症状が長引いて悪化してきた
- ・呼びかけに答ええない
- ・けいれんしている
- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・顔色が悪い

※高齢者は熱や咳などの症状が出にくいことがあります。

予防・早期発見・早期治療に努めましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373