



インフルエンザは予防が大切！！



インフルエンザウイルスに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、**高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。**

インフルエンザに「かからない！うつさない！」

“流行前の**予防接種**が有効です”

ワクチン効果は、
接種後2週間から5ヶ月間程度
持続すると言われています。
また、接種後2週間は効果が
表れませんが、流行前の
接種が効果的です
※11月末頃までに接種



“**手洗いやうがい**”をこまめに行いましょう！

- ・外出から帰ったらすぐに手洗いやうがい
- ・せきやくしゃみや鼻をかんだ後の手洗い
- ・アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに有効です。



十分な“**休養と栄養バランス**”のとれた食事

- ・日頃から、適度な運動や十分な睡眠で
体力や抵抗力を高めておきましょう！！



- ・十分な休養で疲労、ストレスをためないようにしましょう。
- ・体調が悪いときには**無理せず早めに休みましょう。**

“**せきエチケット**”

せきやくしゃみなどの症状がある時は、
周囲の方への感染を防ぐために

マスクを着用しましょう！！



部屋の“**湿度**”を快適に保つ



- ・適度な**湿度、50%～60%**を保ちましょう。
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が
低下し、インフルエンザにかかりやすくなります

- ・**換気**を積極的に行いましょう。(1日3回以上)



“**流行時は人ごみを避ける**”

- ・免疫力の弱い方や
体調の悪い時は
人が混み合う場所への
外出は控えましょう。
- ・人ごみに出かける際は、
マスクを着用し**予防に
努めましょう。**



具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

