

今年こそ
も



インフルエンザの対策をしましょう。

今年もインフルエンザの予防を始める季節になりました。インフルエンザにかかり重症化すると命の危険にもつながります。一番はインフルエンザにかからないように予防をしっかりとすること！
万が一かかってしまったら早めに治療を受けることが大切です。

STEP 1

石けんでこまめな

手洗い

STEP 2

十分な栄養と休養で

抵抗力

をアップ

STEP 3

早めに受けよう

予防接種

◆うがい・手洗いをしっかり

外出から帰ったら、まずはうがい・手洗いを。ドアノブ、お金、電車のつり革など、汚れやウィルスを含む飛沫はさまざまなものに付着しています。そういった物に触れたあとは、ウィルスや汚れを落とすために手洗いをしましょう。

◆生活習慣で抵抗力をつける

休養とバランスのよい食事で体の抵抗力を高めましょう。特に睡眠は大切です。

質の良い眠りがとれるよう、寝る前には頭も体もリラックスさせ、十分な睡眠時間をとりましょう。

◆予防接種で重症化を防ぐ

インフルエンザの予防接種（ワクチン）は、感染を100%予防することはできませんが、インフルエンザにかかり発症しても重症化を防ぐ効果があるとされています。免疫ができるまで約2週間かかるため、流行期（12月～3月）の前、11月中旬めどに接種しましょう。

インフルエンザは、 このような症状が急に現れるのが特徴です。

38℃以上の発熱

頭痛、関節痛、筋肉痛
などの全身症状

このような症状がみられたら、早めに医療機関を受診
しましょう。

発症から **48時間**を過ぎると、抗インフルエンザ
ウィルス薬の効果が十分に期待できなくなります。
また、高齢者や子供、持病を持つ方は肺炎になるな
ど、重症化する恐れがあるため、
早く受診しましょう。



肺炎など、重症化のサイン

呼吸困難・息切れ / 胸の痛みが続く / 息づかいが荒い /
症状が長引いて悪化してきた / 排尿の回数が少ない

自宅療養で気をつけること

周りの人にうつさない

- ① なるべく他の家族と別の部屋で療養する
- ② 感染者も家族や周りの人もマスクをする
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 適度に換気する
- ⑤ 十分な睡眠、消化のよい食事をとる
- ⑥ 熱が下がっても2日間は外出を控える

