

# ここがポイント！インフルエンザ

インフルエンザは、感染力が強く、重症化しやすいので油断は禁物です！インフルエンザから身を守るための3つのポイントを押さえておきましょう！

## 1 インフルエンザを正しく知ろう！

### ★ インフルエンザはこのように感染します★

#### 飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみの飛沫を健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染。



#### 接触感染

感染した人が、ウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染。



### ★ かぜとインフルエンザの症状の特徴★

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱 (37~38℃)	高熱 (38℃以上)
発熱以外の主な症状	くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻づまりなど	咳、喉の痛み、鼻水、全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛など

## 2

## 予防の基本はワクチン接種

◆ インフルエンザ撃退には毎年の予防接種が効果的！\*

### < 予防接種期間の目安 >



近年、流行時期が早まってきています！

なるべく早めに予防接種を受けましょう！

### 抵抗力アップ！

#### ◆ 日常生活での予防ポイント

手洗い・うがいの励行

マスクの装着

十分な睡眠

適度な運動

適度な温度・湿度を保つ

バランスのよい食事

ストレスをためない

室温：20~25℃程度  
湿度：50~60%程度

## 3

## かかったかな？と思ったら…

### ★ インフルエンザセルフチェック★

以下の項目に複数当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう！

- 周囲でインフルエンザが流行している
- 悪寒がする
- 38℃以上の急な発熱がある
- 倦怠感や疲労感が強い
- 関節痛や筋肉痛がある
- 頭痛がする

カギは **48** 時間以内！！

発症から48時間を過ぎると、抗インフルエンザ薬の効果が十分に期待できなくなります。

