

11 月



## インフルエンザ



## 今年はとくにインフルエンザ対策を！



・インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染しておこる病気です。例年 12 月～3 月に流行します。

普通の風邪と異なるのは、38 以上の「高熱」や、関節痛、頭痛、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

・今年の冬は新型コロナとインフルエンザが同時に流行する可能性があります。また、新型コロナとインフルエンザの症状が似ており、区別が付きにくいという特徴があります。

今年はとくにインフルエンザの対策を行い、かからないようにしましょう。

## インフルエンザの症状は？



38 以上の発熱、咳やのどの痛み、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、食欲不振などの症状が強く現れます。

また、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化する場合があります。



## もしインフルエンザになったら？



早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう

安静にして睡眠や休養を十分にとりましょう

脱水がおこりやすいので、水分を補給しましょう

マスクを着けて、周囲の人にうつさないようにしましょう



## 予防するには？



インフルエンザにかからない、うつさないことが大事です！



・インフルエンザは予防接種が有効です。予防接種を受けてから、体に抗体ができるまで 2 週間はかかります。

なるべく、12 月上旬までに予防接種を受けるようにしましょう。

・こまめにうがい、手洗いをして、ウイルスを洗い流しましょう。また、マスクを装着し、鼻と口まで確実に覆ってウイルスの侵入を防ぎましょう。

・加湿器などを利用して湿度 50～60%を保ち、ウイルスの活性を抑えましょう。

・部屋は 1～2 時間に 1 回、5～10 分程度、窓を開け、空気の換気を行いましょう。

・体の抵抗力を上げるために、日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229