

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！ 「インフルエンザが流行しています」

●かぜとインフルエンザの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻、のどなど局所的



●予防の基本

■流行前に

- インフルエンザワクチンを接種

■インフルエンザが流行したら

- 人込みへの外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度を保つ
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行

●インフルエンザにかかったら

- インフルエンザの治療には、抗インフルエンザ薬があります。医師が必要と認める場合に処方されるので、処方されたら指示に従って服用しましょう。
- 症状がある間は水分の摂取が必要です。汗をかいた時や脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。
- 「他の人にうつさない」ことが大事です。出勤は医師の指示に従いましょう。

*正しいマスクの着用方法



- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調整します。

*効果のないマスク着用の例



- × 鼻の部分に隙間がある。
- × あごが大きく出ている。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

●せきエチケット

せきやくしゃみをする時は、飛沫に病原体を含んでいる可能性があるため、気をつけましょう。

- せきやくしゃみをする時は他の人から顔をそらせましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- せき、くしゃみがでている間はマスク着用が推奨されます。

*厚生労働省HPより引用

(福利課健康支援グループ)