

みんなで予防インフルエンザ!!

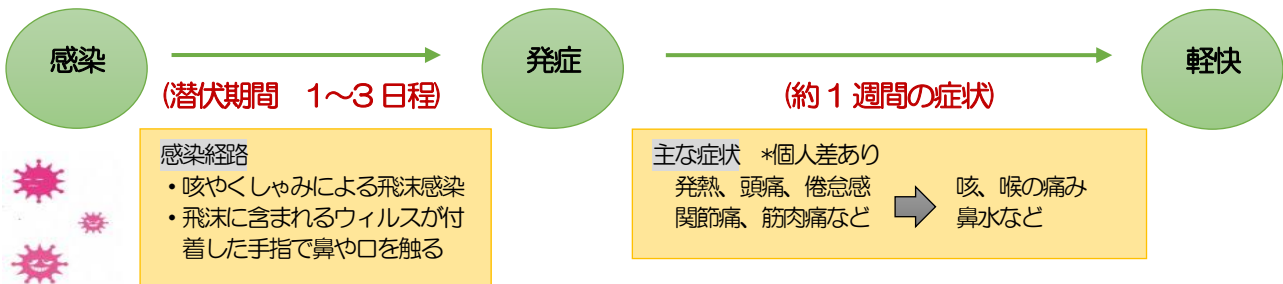


マメ

な手洗いと咳エチケットで
「かからない」、「うつさない」。



◎インフルエンザの経過



◎インフルエンザに「かからない」ための注意

＜外出後の手洗い・うがい＞

流水・石鹸による手洗いと、うがいをしましょう。

＜体の抵抗力を高める＞

十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。



＜人混みへの外出を避ける＞

流行時には人混みへの外出は避け、やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合は、マスクを着用しましょう。

＜適度な湿度の保持＞

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下しますので、50～60%の湿度を保ちましょう。

◎インフルエンザの治療

- 1 安静にして休養をとりましょう。睡眠を十分にとりましょう。
- 2 脱水予防のために水分補給をしましょう。
- 3 インフルエンザの治療には抗インフルエンザウイルス薬がありますが、使用するかどうかは主治医の判断になりますので医師の指示に従いましょう。

◎インフルエンザを「うつさない」ための注意

- 1 具合が悪いときは、早めに受診しましょう。
- 2 咳エチケットを忘れずに!
 - ①咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
 - ②とっさの咳やくしゃみは、ティッシュや腕で口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにする。
- 3 鼻水などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受けた時はすぐ手を洗いましょう。

★インフルエンザウィルスのお話★

インフルエンザウィルスは、A、B、Cの3型があり、流行的な広がりはA型とB型で起こります。近年、国内で流行しているインフルエンザは、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型(香港型)、B型の3種類です。このうちA(H1N1)亜型は、ほとんどが平成21年に発生した新型インフルエンザウィルスです。(現在は季節性インフルエンザとして取り扱っている。)インフルエンザウィルスは、遺伝子の変異を頻繁に起こすので、今後も流行を繰り返します。

出典：厚生省ホームページ
国立感染症研究所ホームページ