

# 「流行」には、のらないで — 予防大切 インフルエンザ —

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。

そんな「流行」にはのらないよう、自分でできる予防を忘れずに。

まずはいつもの手洗い、マスク、咳エチケットから。

## ◇ インフルエンザにかからない、うつさないための対策

### ★帰宅時の手洗い、うがい

・ 咽頭粘膜や手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを取り除くために、有効な方法です。

### ★咳エチケット (咳やくしゃみをする時、ウイルスが2m～3m飛ぶと言われています。)

・ 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。

・ 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

・ 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めます。

### ★インフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症防止に有効といわれていますので、予防接種を受けましょう。

### ★適度な湿度の保持

空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなりますので、外出時にはマスクをしたり、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

### ★十分な休養と栄養摂取

・ からだの抵抗力を高めるために十分な休養と栄養を日ごろから心がけましょう。

### ★人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用

・ インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えること、外出時にはマスクを着用することも効果があります。

## ◇ インフルエンザにかかった場合の対応

・ 早めに**医療機関を受診**して治療を受けましょう。

・ 安静にして、休養をとりましょう。特に、**睡眠を十分にとる**ことが大切です。

・ **水分を十分に補給**しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

・ 一般的に、インフルエンザを発症してから**3～7日間はウイルスを排出する**と言われていますので、その間は外出を控えましょう。

・ 咳などの症状がある場合は、周りの方へうつさないために、咳やくしゃみをする際にはティッシュで口元を覆う、あるいは**マスクを着用**しましょう。

