

# ～インフルエンザを 予防しましょう～

肌寒くなってきましたね。季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行がはじまると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンですので、今後流行することが予想されます。インフルエンザ予防のために「かからない」そしてかかっても「うつさない」ことが大切です。



## インフルエンザとは…

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

### 【症状・特徴】

- ①38度以上の発熱
- ②頭痛
- ③筋肉痛
- ④関節痛
- ⑤全身倦怠感

などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## インフルエンザを予防するためには？

●流行前のワクチン接種

●外出後の手洗い

●咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。

●適度な湿度を保つ  
(50～60%)

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

●人混みや繁華街への外出を控える

## インフルエンザにかかったら？

- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして休息をとりましょう。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。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- 咳やくしゃみなどの症状のある時は、周りの人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
- 人混みを避けるなど外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。

引用：厚生労働省 インフルエンザ(総合ページ)

★都留市ではインフルエンザ予防接種の助成を行っております。詳しくは広報つる 10月号の8ページをご覧ください。

問合せ 健康子育て課 ☎(46)5113

H29.11.1 22