

# 油断禁物！インフルエンザ！

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 山地 マリさん

## インフルエンザを正しく知りましょう！

インフルエンザは普通の風邪とは違い、感染力が強く、38度以上の発熱・頭痛・のどの痛み・関節や筋肉の痛みなどの全身症状があります。妊娠している方、幼児、高齢者など、抵抗力の弱い方がインフルエンザに感染すると、重症化するおそれが高まります。高齢者はかかりやすいわけではありませんが、かかると肺炎になりやすく死亡する原因ともなりますので、さらなる注意が必要です。

## インフルエンザを予防しましょう！

- 1 外出から帰つたら、手洗いをしましよう。
- 2 人ごみは避けましよう。
- 3 生活習慣で抵抗力をつけましょう。
- 4 加湿で室内の乾燥を防ぎましょう。
- 5 空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなるので、室内湿度(50～60%)を保ちましょう。
- 6 咳エチケットをマスターしましょう。

- \* 咳・くしゃみの際は口と鼻をおさえ他の人から1～2メートル以上離れる。
- \* 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、直ぐにゴミ箱に捨てる。
- \* マスクは使い捨ての不織布製のものを使い。

## ～保健師さんの健康チェック～

お元気ですか？

## インフルエンザを発症してしまつたら…

急に38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が現れたら、すぐに医療機関を受診してください。抗インフルエンザ薬の効果が期待できるのが発症して48時間以内なので早めの受診が大切になります。  
また、周りの人につつながることも大切です。