

インフルエンザ 流行中

(かからない・うつさない)

インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

	インフルエンザ	風 邪
症 状	38 以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。
流行の時期	1月～2月に流行のピークがあります。ただし、4月、5月まで散発的に流行することもあります。	一年を通しひくことがあります。



インフルエンザかな...と思ったら

具合が悪ければ、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

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。

咳・くしゃみなどの症状のある時は、マスクを着用し

咳エチケットを守りましょう。

無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

咳やくしゃみをするときは、ティッシュで口や鼻を押さえましょう。

使用したティッシュなどは、ゴミ箱に捨てましょう。

咳やくしゃみをした後は、石けんを使用して、よく手を洗いましょう。

インフルエンザを予防するために

インフルエンザ流行時は、できるだけ人混みを避けましょう。

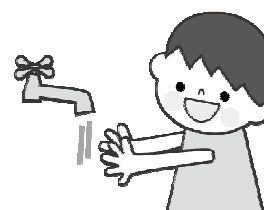
外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

咳が出るときは、マスクを着用しましょう。

部屋は1時間に5分程度、窓を開けて換気しましょう。

湿度は50～60%程度に保ちましょう。

栄養と休養を十分にとりましょう。



参考：国立感染症研究所 感染症情報センターホームページ