

知って防ごう！インフルエンザ

かぜとインフルエンザの違い

インフルエンザは、かぜとは別の病気です。

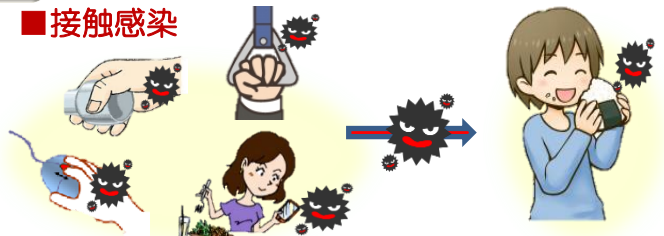
	かぜ	インフルエンザ
流行シーズン	冬に多いが、1年を通してかかることがある	1月～2月が流行のピーク。4～5月まで散発的に流行することもある
症状	微熱（37～38℃）、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなどの部分的症状	38℃以上の発熱、せき、くしゃみなどの呼吸器症状、咽頭痛、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など
全身症状	ほぼなし。局所的	強い
経過	ゆるやかに進む	急激に進む。重症化することもある

インフルエンザの感染経路

■飛沫感染



■接触感染



かからないためのポイント

- 外出から帰宅したら、手洗いの徹底を心がける。アルコール入りの消毒液も有効。
- ふだんから栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも効果的。
- 毎年予防接種を受ける。
- 人混みに出るときはマスクをする。

予防接種について

- 予防接種は、発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。
- 効果的な接種期間は11月上旬から12月上旬まで。
- ワクチンの効果持続期間は約5か月ほど。



うつさないようにするためのポイント

- 咳エチケットを守ること。
- 咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむける。
- 咳やくしゃみなどの症状がある人は、マスクをする。



マスクの使い方

- ◇ インフルエンザには不織布製マスクが有効。市販のものでOK。
- ◇ 鼻と口の両方を覆い、顔にフィットするように正しく着用すること。
- ◇ 原則は1日1枚の使い捨て。



- ◇ ゴムひもで耳にしっかり固定し、はずすときはゴムひもを持ってはずす。マスクの表面にさわらないように注意。

- ◇ 使用済みのマスクはゴムひもを持って処分する。捨てた後は手を洗うこと。



「かかったかな？」と思ったら…

できるだけ早めに医療機関を受診しましょう！

▼ インフルエンザに関する情報

厚生労働省 インフルエンザ

検索

国立感染症研究所 インフルエンザ

検索