

# インフルエンザ

毎年のように流行するインフルエンザ。ふだんから予防に取り組むことはもちろん、かかったときにも落ち着いて行動できるよう、正しい知識を身につけておきましょう。



**チェック!**  
この症状が出たら、  
インフルエンザの可能性!

- 1. 38度以上の高熱がある Yes・No
- 2. ひどい頭痛がする Yes・No
- 3. 強い関節痛がある Yes・No
- 4. 全身がとてむだるい Yes・No
- 5. 強い筋肉痛がある Yes・No
- 6. のどの痛み、鼻水、せきなど
- かぜと同じ症状がある Yes・No

**Yesが  
1つでもあったら  
要チェック!**

インフルエンザにかかったら

インフルエンザを  
予防しよう

感染力が非常に強く、いったん流行すると短期間で多くの人が感染してしまいうんフルエンザ。毎年流行する季節性のもと、ウィルスが人に感染するよう変化して発生する新型のものがあります。もし感染した場合は、きちんと治療することはもちろん、ほかの人につたさないよう注意しましょう。

**インフルエンザと診断されたら**

- ・自宅療養の場合は、家族や同居人とは別の部屋で安静にし、睡眠を十分にとる。
- ・水分をたっぷり補給する。
- ・看護を受ける際はマスクを着用する。
- ・近くに人がいないことを確認して定期的に換気をする。
- ・医師からの指示・注意点を守る。

**「インフルエンザかな?」  
と思ったら**

早めに医療機関で診断を受けましょう。  
※事前に医療機関に電話をして、  
受診時間等を確認すること。

直接行かずにまず電話。

インフルエンザの予防は、ウィルスを体内に入れないことが重要です。



**① 手洗い** うがい  
帰宅時や食事前の習慣に。

**② 外出時はマスクをつける**  
人の多い場所・時間に外出する際はマスクを着用する。ただし、流行時はなるべく外出しないことが基本。

**③ ウィルスに対する抵抗力をつける**  
栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動を心がける。

**④ 加湿器などで部屋の湿度を保つ**  
空気が乾燥していると、のどの粘膜の機能が低下し、感染しやすくなる。

**⑤ インフルエンザ流行前に  
予防接種を受ける**  
かかったとしても、重症化を防ぐことができれば。