

インフルエンザを予防しましょう

飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを吸い込むと、感染することがあります。

接触感染

感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後などに他のもの（机、ドアノブ、つり革、スイッチなど）に触れると、ウイルスが付着します。ウイルスが付着したものを触り、その手で口や鼻、目の周りなどに触れると、感染することがあります。

感染を防ぐ具体的な方法とは？

- ワクチンの接種（最も有効な方法といわれています）
- 人混みへの外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
 - マスクの装着は説明書を読んで正しく着用しましょう。
- 室内では加湿器などを利用して適切な湿度に保つ（適切な湿度 50～60%）
 - ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空气中を漂うので適度な湿度を保ちましょう。
- 十分な休養、バランスの良い食事をとる
- 手洗い・洗顔・うがいを励行する
 - 外出や人と接触した後は手洗い・うがいをしましょう。
 - 流水と石鹸を用いて15秒以上、指先・指の間～手首まで洗いましょう。
- 咳エチケット・マナーを守る
 - 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
 - マスクがない場合は、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て1m以上離れる。
 - 鼻水、たんなどを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。

もしインフルエンザにかかったら

インフルエンザのような症状（38℃以上の発熱と鼻汁や鼻が詰まった症状やのどの痛み・咳）が出た場合は、直ちにマスクをして周りの人にうつさないようにします。そして、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

特に注意が必要な方

持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。（例えば、慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病などの代謝性疾患・腎機能障害・ステロイド内服などによる免疫機能不全のある方）

さらに、妊婦・乳幼児・高齢者についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

