

# かからない！うつさない！ インフルエンザ対策

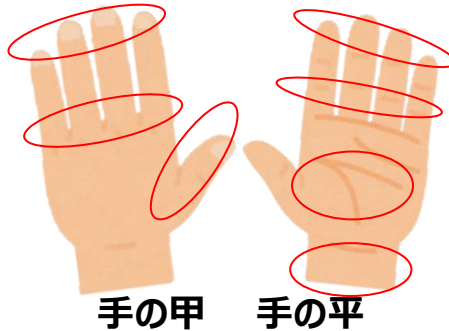
冬になると、空気が乾燥しウイルスが空気中に留まりやすくなります。

インフルエンザの主な症状は、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状です。特に、小児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。冬の流行から身を守るための対策をご紹介します。

## 1. 手洗い♪石けんで10秒、流水で15秒♪ウイルスの数が1万分の1に！

特に、洗い残しの多い部分は？

指先・指の間  
親指の周囲



爪の間  
手のしわ・手首

※手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。



## 2. 抵抗力を高める

バランスのよい食事を心掛ける。  
適度な運動でからだづくりをする。  
睡眠・休息をしっかりとする。



## 3. 周囲の環境に注意する

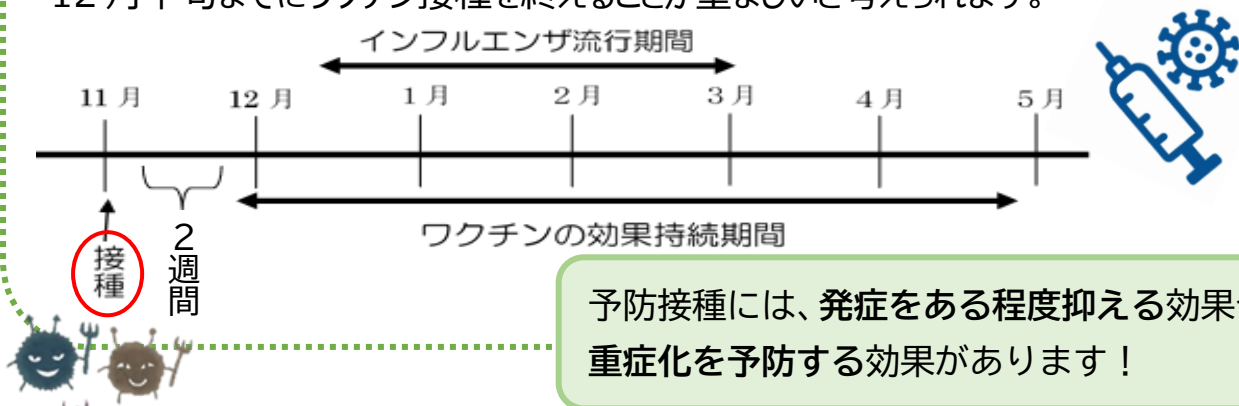
人混みや繁華街への外出を控える。  
乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つ。  
こまめな換気で空気を入れ替える。



早めの対策で冬を元気に乗り切りましょう！

## 4. 流行前にインフルエンザの予防接種を受ける

インフルエンザは例年 12 月～4 月頃に流行し、例年 1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。**接種効果は約 2 週間**で出始め、**5 か月程度続きます**。12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。



インフルエンザにかかってしまったら・・・

### ① 外出を控え、非感染者との接触を防ぐ

人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

### ② 咳エチケットの徹底

咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策をとりましょう。

### ③ 安静にして、睡眠・休養を十分にとる

### ④ 水分を十分に補給する

お茶でもスープでも飲みたいものをとりましょう。

食事が出来そうならば、消化の良いものから食べ始めましょう。

### ⑤ 室温 20～25℃、湿度 50～60%に保つ

### ⑥ 1～2 時間ごとに換気をする

(参考：厚生労働省 HP)



インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も基本的な対策は同じです。

マスクの着用、手洗い・うがいなども忘れずに！

