

インフルエンザの季節です！

インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心です。インフルエンザはこれらの症状に加えて、**38度以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感**等の症状が急速に現れるのが特徴です。こどもや高齢者、免疫力が低下している方では重症になることがあります。

インフルエンザを予防しよう！

- 流行前の**ワクチン接種**
- 外出後は**流水・石鹸**による手洗いを
- 適度な湿度(**50~60%**)を保つ
- 十分な休息・バランスの取れた栄養摂取で**抵抗力を高める**
- 人混みや繁華街への外出を控える(出かけるときはマスクをつける)
- 室内では**こまめに換気**をする



社会医療法人 寿人会 木村病院
感染管理認定看護師 澤田 忍氏

感染管理認定看護師からのアドバイス

インフルエンザはどうやって感染するの？



飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出する

↓

別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染する

接触感染

感染者がくしゃみや咳をした時、口を手で押さえる

↓

その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

↓

別の人がある物に触ってウイルスが付着

↓

その手で口や鼻を触って粘膜から感染する



感染経路を断つ！手洗いとマスク着用



もう1度、確認しよう！
手洗い方法とマスク着用



もっと詳しく知りたい方は、次の厚生労働省のHPをご覧ください。

インフルエンザ Q&A

検索

