

# インフルエンザから身体を守ろう！

## インフルエンザの症状

38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、身体がだるいなどの症状が急に現れるのが特徴です。また、普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状も見られます。



## なぜ感染してしまうの？

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染です。飛沫感染は、感染した人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを、口や鼻から吸い込むことで起こります。接触感染は、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることにより、間接的にウイルスに接することで起こります。



## ✓ インフルエンザにかかるない・うつさない・ひろげないためにできること

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 流水・石けんでこまめに手洗い・消毒をする | <input type="checkbox"/> インフルエンザワクチンを接種する   |
| <input type="checkbox"/> 人混みへの外出を控える          | <input type="checkbox"/> こまめに換気をする          |
| <input type="checkbox"/> 人混みに行くときにはマスクを着ける    | <input type="checkbox"/> 十分な休養とバランスの良い食事をとる |
| <input type="checkbox"/> 適度な湿度（50%～60%）を保つ    | <input type="checkbox"/> 症状があるときは早めに医療機関へ   |



出典：厚生労働省、東京都保健医療局

公立丹南病院  
感染管理認定看護師 遠藤 築 氏

## 感染管理認定看護師からのアドバイス

### 流行状況

1歳～19歳の感染者が多い傾向です  
家庭内や学校等で感染が拡大しないように感染対策を行いましょう



### 感染対策のポイント！

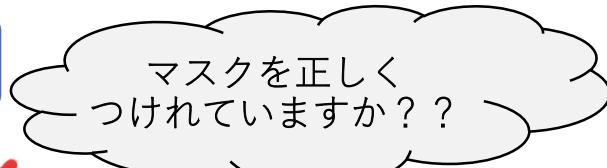


鼻が出ている

マスクを広げ  
きれていない

マスクを  
下げたまま

この状態では、感染を防ぐことができません・・・



マスクを正しく  
つけていますか？？



帰宅後、食事前などの  
**手洗い**も忘れない

- ・ノーズワイヤーを曲げて鼻を覆う
- ・頬まで覆う
- ・なるべくマスクの表面を触らない  
(マスクの表面は汚いです)

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

