

# インフルエンザ予防のために

## できること

### Point 1



### インフルエンザにかからないために

#### ☑ 十分な休養とバランスのよい食事

インフルエンザにかからないよう日ごろから**休養**を十分にとり、**バランスのよい食事**をこころがけましょう。



#### ☑ しっかり手洗いをしましょう

**流水・石けんによる手洗い**は、手や指などについてインフルエンザウイルスを洗い流すのに有効です。



#### ☑ 予防接種

インフルエンザにかかっても重くならないよう、**予防接種が推奨**されています。予防接種を希望する場合は、医療機関に相談しましょう。



### Point 2

### インフルエンザを人にうつさない・ひろげないために

#### ☑ 早めに医療機関へ

もし発熱やせき、鼻みず、関節痛、頭痛など**インフルエンザの症状**があるときは、**マスクをつけて早めに医療機関**に行きましょう。



#### ☑ 外出を控える

もしインフルエンザに感染してしまったら、なるべく**外出はしない**ようにし、**睡眠を十分にとる**など安静にしましょう。



#### ☑ せきエチケット

せきやくしゃみが出ている間は、家族や周りの人にうつさないよう**マスクやハンカチ**などで**口や鼻をおおう**など「せきエチケット」を心がけましょう。



口と鼻を確実におおおう

ゴムひもを耳にかける

すき間がないよう調節

正しい  
マスクの  
つけ方



※医療機関や混雑したところへ行くとき等には、感染から身を守るための対策としてマスクの着用が推奨されています。



# インフルエンザの特徴



## インフルエンザの流行シーズン

インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間で多くの人に感染します。日本では例年秋から冬にかけて流行することが多く、流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に入れないことが大切です。



## インフルエンザの症状

インフルエンザに感染すると、**38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、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、鼻みず、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、**飛まつ感染、接触感染**です。飛まつ感染は、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おこります。接触感染は、**ウイルスの付いた手で周囲の物にさわったあと、別の人がその物にさわってしまい、さらにその手で鼻や口に触れた場合**などに、ウイルスが体内に入ることでおこります。



## 新型インフルエンザについて

新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザと違い、ほとんどの人は、免疫を持っていません。そのため人から人へ感染しやすく、流行するおそれがあります。

日本では、2009年(平成21年)以降発生していませんが、新型インフルエンザが発生した場合は、相談先や注意事項などを都や区市町村のホームページ等でお知らせします。

