

# インフルエンザに かからない・うつさないために

## インフルエンザ対策できていますか？

- 外出の後には、せっけんで手をよく洗う
- 室内の湿度を適切に保つ
- 十分な休養とバランスのよい食事をとる
- インフルエンザの流行前に予防接種を受ける
- 人混みや繁華街への外出をなるべく控える

- インフルエンザは風邪と違い、  
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、  
筋肉痛、全身倦怠感などの症状が  
急速に現れるのが特徴です。
- 日本では例年1月～2月に  
流行のピークをむかえます。  
早めの対策が肝心です。



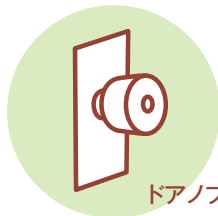
厚生労働省「インフルエンザQ&A」を参考に作成

少しでも気になることがあれば、早めに医療機関に相談しましょう。

# インフルエンザにかからないために

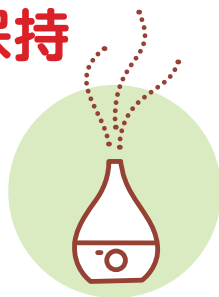
## 1 外出の後はせっけんでしっかり手を洗い、流水で洗い流す

特に、みんなが手を触れる場所は、ウイルスが付着していることが多いので要注意です。



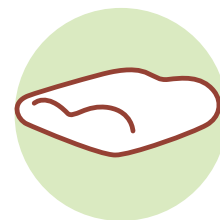
## 2 適度な湿度の保持

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って湿度を50~60%に保つことが効果的です。



## 3 免疫力を高める

十分な休養とバランスのよい食事が大切です。



## 4 人混みや繁華街への外出をなるべく控える

特に、注意が必要な方

- ・高齢者 ・子ども
- ・妊婦 ・基礎疾患のある人
- ・体調の悪い人

## 5 流行する前に予防接種を受ける

日本では、ピーク前の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ています。

# インフルエンザをうつさないために

**咳エチケット** 咳やくしゃみの飛沫は、2mも飛んでしまいます。

マスクを着用する

上着の内側や袖で覆う

ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う



※ 咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったドアノブなどを介して、インフルエンザをうつす可能性がある所以要注意

厚生労働省「咳エチケット」を参考に作成

## インフルエンザかな?と思ったら

38度以上の急速な発熱

頭痛・関節痛・筋肉痛

全身の倦怠感

**37度台でもインフルエンザの場合があります。早めに相談しましょう!**

厚生労働省「インフルエンザQ&A」を参考に作成

本教材の制作にあたって、東京北医療センター 宮崎勝先生ならびにヘルスプロモーション研究センターにご協力をいただきました。

2019.12