

インフルエンザに備えよう！

インフルエンザの特徴



Q. 症状は？

38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状が現れます。

Q. どうやって感染するの？

せきやくしゃみにより感染(飛沫感染)するほか、患者の鼻汁、唾などの分泌物に汚染された物品を介して感染(接触感染)します。1~2日の潜伏期の後、突然の発熱から発病します。

Q. いつ流行るの？

例年、島根県では、**12月下旬から流行が始まり、1月中旬から2月上旬をピーク**に3月末頃には流行が終息に向かいます。

かからない・うつさないためのポイント

① 予防接種

ワクチンには、発症を抑え、重症化を防ぐ効果があります。接種後、ワクチンの効果が出るまで2週間程度かかるため、**流行する前に予防接種を済ませましょう。**(詳しくは巻末に記載)

② せきエチケット

感染を広げないために、「せきエチケット」を守りましょう。

- ・せきやくしゃみがでる時は、**できるだけマスクをつけましょう。**
- ・せきやくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけ、なるべく離れましょう。
- ・手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。



③ 手洗い

ウイルスが付着した手で口や鼻をさわると、感染につながります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、**石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。**



④ 湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。特に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**ようにしましょう。

⑤ 休養と栄養補給

体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取に日ごろから心がけましょう。



⑥ 人ごみを避ける

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、**人ごみへの外出を控え**ましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用し、帰宅後は忘れずに手洗いをしましょう。

インフルエンザに備えよう！

かかったかな？と思うときは…

● 早めに医療機関を受診しましょう！

治療で使われる抗インフルエンザウイルス薬は、症状が出てから2日（48時間）以降に服薬を開始した場合、十分な効果は期待できません。

疑わしい症状がある場合や具合が悪い場合は、早めに受診するようにしましょう。

**特に注意が
必要な方**

お年寄り、お子さん、妊婦さん、持病のある方（慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、慢性心疾患、糖尿病等）

かかってしまったときは

● 安静にして休養しましょう

早めに医療機関を受診し、安静にして、休養をとりましょう。

特に**睡眠をしっかりとる**ことが大切です。

● 水分補給を心がけましょう

脱水症状を防ぐためにも、**水分を十分に補給**しましょう。

● 小児・未成年者の場合は一人にならないように配慮しましょう

小児・未成年者では、インフルエンザにかかることにより、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こす恐れがあります。少なくとも、発症後2日間は、小児・未成年者が一人にならないように気をつけましょう。



予防接種について

◆ 定期の予防接種

以下の方々は、予防接種法に基づき市町村が行う定期の予防接種の対象となっています。

- ✓ 65歳以上の方
- ✓ 60～64歳で、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能に身の周りの生活を極度に制限される程度の障がいを持つ方
- ✓ 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを持つ方

◆ 任意の予防接種

予防接種法に定めのない予防接種は、病気に対する治療ではないため、健康保険は適用されません。予防接種を受けられる際には、料金などを直接医療機関へ確認されるようおすすめします。

※市町村によっては、公費による助成を行っているところもあります。

詳しくは、お住まいの市町村の予防接種担当窓口へお問い合わせください。