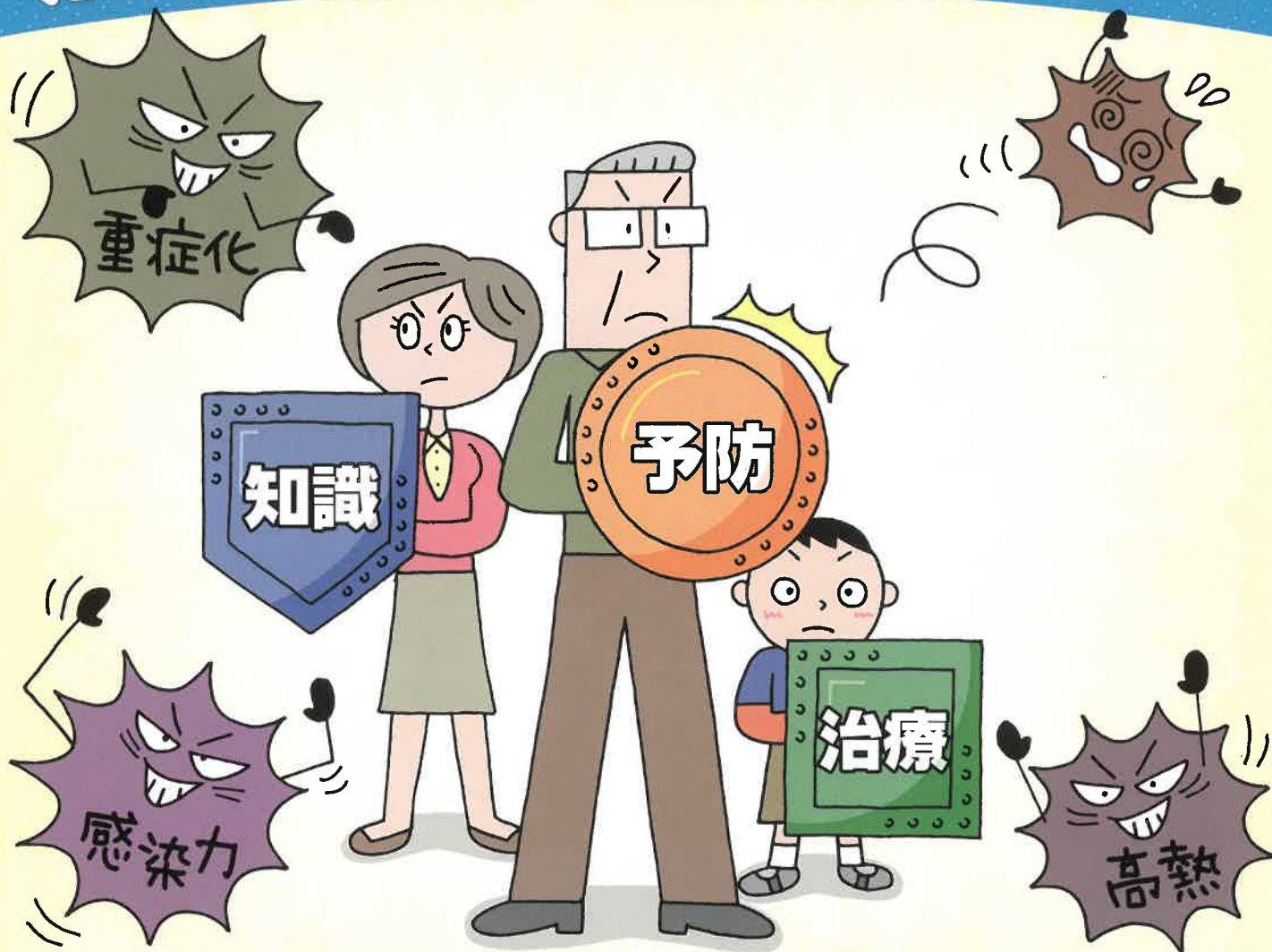


正しい知識 きちんと 予防 早めの治療 ではね返そう!!

油断禁物! インフルエンザ



監修：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 国際医療協力局 和田耕治

..... インフルエンザが怖い理由

高熱や頭痛、
関節痛などの
全身的症状

感染力が強く
周りの人に
うつりやすい

持病の悪化などで
重症化する
おそれがある

しっかり対策すれば怖くない! →

陸前高田市 民生部 保健課

※各戸1部ずつお取りください

対策①

知識

インフルエンザを正しく知ってはね返そう!



インフルエンザは普通のかぜと違います

インフルエンザ

- 1~2月が流行のピーク
- 38℃以上の発熱や頭痛
- せき、のどの痛みなどの症状
- 関節・筋肉の痛みなどの全身的症状
- 感染力は強い



かぜ

- 流行シーズンはなく、1年中
- 鼻水やのどの痛み、微熱
- 感染力は弱い



こんな人は特に注意です!

右の人はインフルエンザの症状が重くなったり、持病を悪化させたりして重症化しやすいので、注意してください。中でも、**高齢者は肺炎をまねくおそれがあります。肺炎が原因で死亡する人のほとんどが65歳以上の高齢者(右図)です**ので、さらなる注意が必要です。



肺炎による死亡年齢別の割合



厚生労働省「平成27年人口動態統計」より



インフルエンザはこのように感染します

飛沫感染

感染した人のせき・くしゃみの飛沫(しぶき)を健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染します。

主な感染場所

満員電車や繁華街、学校など、人が多く集まる場所

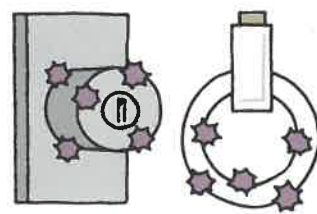


接触感染

感染した人が、インフルエンザウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染します。

主な感染場所

電車のつり革、電気のスイッチ、ドアノブなど



インフルエンザを 予防ではね返そう!



予防接種を受け、ウイルスへの免疫をつけましょう

◎流行する前にインフルエンザワクチンを接種

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、発症したとしても重症化を防ぎます。また、ワクチンの効果が出るまで約2週間かかるので、早めに、毎年1回定期的に接種しましょう。特に65歳以上の方はしっかりと接種を。



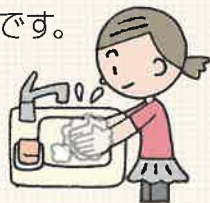
◎65歳以上の方は5年に1度、肺炎球菌の予防接種も受けましょう

肺炎球菌は肺炎の原因第1位の細菌です。予防接種である程度発症を抑えることができます。特に介護施設や老人ホームに入所されている方は接種が望まれます。

その他の予防法

外出後の手洗い

流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去することができます。外出した後（混雑した電車に乗った後など）には手のひら、手の甲、指先、指の間や手首までしっかり洗いましょう。また、アルコール消毒も効果的です。



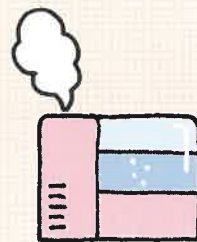
人ごみを避ける

インフルエンザの流行シーズンは、人が多いところへの外出は極力避けましょう。やむを得ずそのようなところに行く場合は、後でしっかり手洗いをする、マスクをつけ、せきをしている人に近づかないなど、感染防止に努めましょう。



適度な湿度を

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。室内では加湿器などを使用し、50～60%の湿度を保ちましょう。



周囲の人にうつさないために

せきやくしゃみをした際に飛沫と一緒にウイルスが放出されるので、周囲の人への感染を防ぐためにも、マスクを着用して「せきエチケット」を心がけましょう。

せきエチケット

- ★せきやくしゃみをするときは周りの人から顔をそらす
- ★ティッシュなどで口と鼻をおおう
- ★せき、くしゃみが出ている間はマスクをつける



対策③

治療

インフルエンザは 早めの**治療**が大切



発症から48時間以内の受診がカギ

38℃以上の発熱があり、せき、のどの痛み、関節痛・筋肉痛など、インフルエンザと思われる症状があらわれたときは、すぐにかかりつけの病院を受診してください。ハイリスク者の場合は、重症化する危険があります。「重症化のサイン」があらわれたときもすぐに受診しましょう。

また、発症してから48時間をすぎると体内のウイルスが増えすぎて、抗インフルエンザ薬の効果が期待できなくなります。そのためにも、早めの受診が大切です。



重症化のサイン

呼吸困難、
息切れ

症状が長引き、
悪化してきた

おうと
嘔吐や
下痢が続く

胸の痛みが
続く



自宅療養でも注意が必要です

周りの人にうつさないことが大切です。自宅で療養する場合は以下のことに注意しましょう。

注意!

- 感染した人も、家族や周りの人もマスクをする
- こまめに手洗いやアルコール消毒をする
- 感染した人はなるべく家族と別室で過ごす
- 脱水にならないように水分を補給する
- 栄養バランスのよい食事を取り、十分に睡眠をとる
- 熱が下がっても1~2日間は外出を控える
- 1時間に1回程度、こまめに換気する

