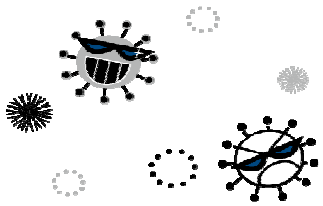
健康づくりサポーター通信　第１６号
平成 24 年１月　　滋賀県湖北健康福祉事務所(長浜保健所)

会員数：３７１
(平成２３年１２月２８日現在)



# インフルエンザ　流行中
## (かからない・うつさない)

## インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

| | インフルエンザ | 風　邪 |
|---|---|---|
| 症　状 | 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。 | 鼻水やのどの痛みなどの局所症状。 |
| 流行の時期 | １月～2 月に流行のピークがあります。ただし、４月、５月まで散発的に流行することもあります。 | 一年を通しひくことがあります。 |

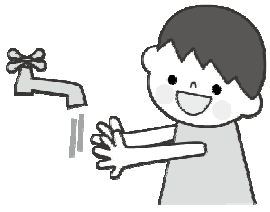
## インフルエンザかな…と思ったら

●具合が悪ければ、早めにかかりつけ医を受診しましょう。
●安静にして、休養をとりましょう。
　特に、睡眠を十分にとることが大切です。
●水分を十分に補給しましょう。
　お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
●咳・くしゃみなどの症状のある時は、マスクを着用し
　咳エチケットを守りましょう。
●無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

●咳やくしゃみをするときは、ティッシュで口や鼻を押さえましょう。
●使用したティッシュなどは、ゴミ箱に捨てましょう。
●咳やくしゃみをした後は、石けんを使用して、よく手を洗いましょう。

## インフルエンザを予防するために

●インフルエンザ流行時は、できるだけ人混みを避けましょう。
●外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
●咳が出るときは、マスクを着用しましょう。
●部屋は１時間に５分程度、窓を開けて換気しましょう。
　湿度は５０～６０％程度に保ちましょう。
●栄養と休養を十分にとりましょう。



参考：国立感染症研究所 感染症情報センターホームページ

湖北から元気の花咲く夢未来