



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

まめにマスク まめに手洗い

インフルエンザ 流行中

(かからない・うつさない)

インフルエンザ患者が年明けから急増しています

予防のためにできること

- 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。

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。