

参照 滋賀県公式ホームページ、厚生労働省ホームページ

感染力がとても強く、重症化しやすいインフルエンザ!

今年も流行シーズンがやってきました。

インフルエンザは、患者の咳やくしゃみの飛沫をほかの人が吸い込み、鼻やのど、粘膜にうつる飛沫感染ひまつかんせんです。咳やくしゃみは、1~2m飛びます。

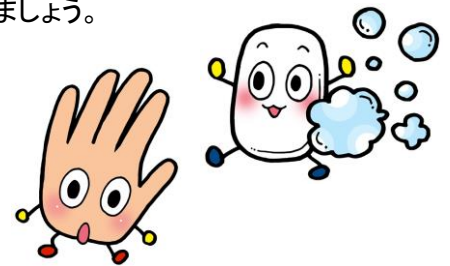
鼻をかんだ手や飛沫のかかった手で触れたドアノブや受話器、握手などの接触感染せつしよくかんせんもあります。

インフルエンザウイルスに感染すると・・・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

子どもでは、まれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では、肺炎を伴うなど、重症化すると命の危険もあります。

インフルエンザをひろげないために(かからない・うつさない)

- 出来るだけ人混みを避け、外から帰ったら、**手洗い・うがい**を励行しましょう。
- 咳が出るときは、マスクを着用し、**咳エチケット**を守りましょう。
- 適度な温度・湿度を保ち、**栄養と休養**を十分にとりましょう。
- 重症化を防ぐために、**ワクチン**を接種しましょう。
～かかったなと思ったら、**早めに医療機関を受診**しましょう～



咳エチケットとは??

- 咳・くしゃみをするときティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。
- 押さえる物がないときは、手ではなく、周囲に触れにくい曲げた肘あたりで押さえましょう。
- 使用したティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨て、その後は手を洗いましょう。

