

インフルエンザ

の予防

インフルエンザが流行る季節になりました。

みんなで正しい知識を知ってみんなで予防しましょう！！

インフルエンザと新型コロナウイルスの違い

症状	新型コロナ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	高熱
咳	○	○
のどの痛み	○	○
息切れ	○	×
だるさ	○	○
関節痛・筋肉痛	○	○
頭痛	○	○
におい・味覚障害	△	×

○頻度が高い ○よくある △時々ある ×まれにある

インフルエンザを予防するには……

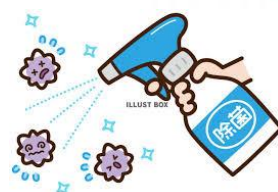
・ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症後の重症化防止に有効。



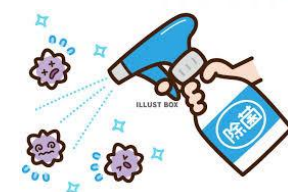
・外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法。接触や飛沫感染などからの感染防止。アルコール消毒も効果的！！



・適度な湿度の保持

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使用し、適切な湿度を保つ。



・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がける



・人混みや繁華街への外出を控える

高齢者・基礎疾患のある方・妊婦・体調の悪い方・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、飛沫感染等のある程度防ぐことができるマスクを着用しましょう！！



インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路には、

飛沫感染と**接触感染**があります。

感染者が咳やくしゃみをする



ウイルスを含む(咳・くしゃみ)が飛散



健康的な人が鼻や口から吸い込む



飛沫感染

感染した人が、口を手で覆って咳やくしゃみをする



手を洗わないままドアノブやスイッチ等に触れる



健康な人がその部分に触れる



その手で自分の鼻・口・目を触る



接触感染

インフルエンザの感染を広めないために

早めに身近な医療機関に電話相談しましょう！！



担当

篠ノ井消防署 更北分署