

インフルエンザに注意しましょう。

■国保けんこう課(内線152)

寒くて空気が乾燥する冬はインフルエンザが流行する季節です。比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは、重症化することもありますので注意が必要です。

特に、集団生活を行っている施設などでは、手洗いやマスクの使用を徹底して、予防に努めましょう。

一人ひとりの注意で、インフルエンザの流行を防ぎましょう。

- インフルエンザ流行時は、できるだけ人ごみへの外出を控え、出かけるときはマスクをしましょう。
- 帰宅したらうがいや手洗いをしましょう。
- 十分な栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理に努めましょう。
- 加湿器などで空気の乾燥を防ぎ、部屋の換気に努めましょう。
- インフルエンザにかかったかなと思ったら、速やかに医療機関を受診しましょう。また、周囲の人に感染しないよう、熱がさがっても2〜3日は外出を控えましょう。



インフルエンザにかかったら

インフルエンザのおもな症状

- ◇38度以上の発熱、または普段より熱がある
- ◇悪寒おかんがする
- ◇咳せきが出る
- ◇のどのど関節・筋肉が痛む
- ◇倦怠感けんたいかんや疲労感が強い
- ◇頭痛がする



次の症状が出たらすぐに医療機関を受診しましょう

- ◇呼吸困難または息切れがある
- ◇胸の痛みが続いている
- ◇おう吐おうとや下痢が続いている
- ◇3日以上発熱が続いている
- ◇症状が長引いて悪化してきている



療養中の注意

- ◇処方された薬は最後まで飲みましょう。
- ◇途中でやめる場合は主治医に相談しましょう。
- ◇こまめに水分を補給しましょう。
- ◇マスクを着け、咳エチケットを守りましょう。



咳エチケット

- ◇周囲に感染を広げないためのマナーです。咳が出るときは必ず守りましょう。
- ◇咳の症状があるときは必ずマスクをして、周囲の人からなるべく離れましょう。
- ◇咳の飛沫は1〜2m飛ぶといわれます。
- ◇マスクが無くて咳が出る場合は、ほかの人から顔をそらせ、口と鼻をティッシュなどで覆おおいましょう。

