

インフルエンザを予防しよう！

かぜとインフルエンザの違い

かぜは、発熱とともに咳やのどの痛みや鼻水などの症状が局所的に比較的穏やかに現れます。一方、インフルエンザとは感染力が強いA型、B型、C型に大別される**インフルエンザウイルス**によって起こる毒性の強いもので、突発的な高熱や頭痛、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴です。

インフルエンザ	かぜ
症状 高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水など	症状 のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱
発症 急激	発症 比較的ゆっくり
症状の部位 強い倦怠感などの全身症状	症状の部位 鼻、のどなど局所的

感染経路



飛沫感染

1度のくしゃみで10万個、咳では100万個のウイルスが空気中に飛び出し、閉めきられた室内などでは2時間以上漂います。「飛沫感染」はこれらを吸入しておこります。恐ろしいことに一度鼻やのどの粘膜に付くと10分程度で細胞内に入りこみます。

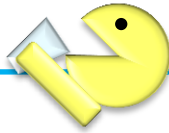


接触感染

感染者が触ったものに触れた手で無意識に口や鼻などに触れて感染することがあります。これを「接触感染」といいます。

予防のためにすることは？

うがい



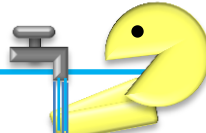
いつ？

- 習慣化しましょう
- 人混みから出た時
- 帰宅した時

方法や注意点

- うがい用薬を使用して口全体、のどの奥を洗浄する
- ヨウ素アレルギーのある方はご注意ください

手洗い



いつ？

- 習慣化しましょう
- 不特定の人が触れるものに触った時
- 帰宅した時

方法や注意点

- 石鹸などで手の甲、手のひら、指の付け根など細部まで15～20秒をめやすに十分洗う。
- 手洗い後、消毒アルコールを使用する

マスク



いつ？

- 人混みに出かける時
- 流行地域に行く時
- 咳が気になる時

方法や注意点

- フィルター効果が高い不織布マスクを使用する
- 鼻と口の両方をふさぐように形を整え、調節する
- 捨てる時はひも部分を持ってビニール袋に入れるなど接触しないように手もすぐ消毒する

インフルエンザが流行してきたら？

インフルエンザ予防の基本は、バランスのいい食事や規則正しい生活で、免疫力を低下させないこと。そして、うがい・手洗いの習慣と外出時のマスク着用です。また、自宅では室内が乾燥している場合が多いので、**湿度50～60%をめやすに加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。** お風呂の扉を開けておいたり、濡れたタオルを室内で干しておくのも多少効果があります。みなさんで習慣づけてインフルエンザを予防しましょう。