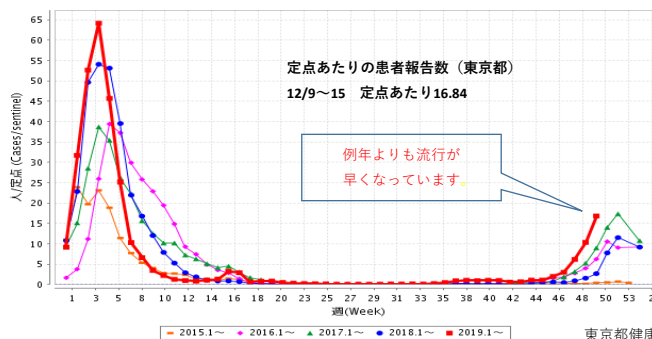


インフルエンザについて



症状

38℃以上などの比較的高い発熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛などが比較的急速に表れるのが特徴です。その他、のどの痛み、咳、鼻水なども出現します。



感染経路

- 飛沫感染 感染者の咳やくしゃみとともに吐き出されたウイルスを吸い込む。
- 接触感染 ウイルスが付着したものを触った手で口や眼を触る。

インフルエンザかもしれないと思ったら

- 周りの人にうつさないように咳エチケットを行い、無理して学校や職場に行かないようにしましょう。
- 安静にして休養をとりましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。
- 高熱がでる、呼吸が苦しいなどの場合は早めに医療機関を受診しましょう。

予防するには

- 流行前のワクチン接種
- アルコールによる手指消毒や手洗いの励行
- マスクの装着と咳エチケット
- 十分な休養とバランスのよい食事
- 適度な湿度の保持
- 人ごみを避ける



インフルエンザと診断されたら

インフルエンザと診断された場合には、新たな感染者を増やさないよう自宅で療養してください。学校保健安全法では

「発症したあと5日を経過し、かつ解熱してから2日を経過するまで」と出席停止の期間が定められています。



参考ホームページ

厚生労働省インフルエンザ（総合ページ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/index.html

厚生労働省 平成30年度インフルエンザQ&A

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>