

インフルエンザにかからないように

抵抗力の弱い方がインフルエンザに感染すると、重症化する恐れが高まります。また、高齢者がかかるとう肺炎になりやすく、生命の危機に陥る場合もありますので、注意が必要です。

■注意が必要な方の例

- 妊娠している方
- 乳幼児
- 高齢者
- 持病を持っている方
- 慢性的呼吸器疾患・心疾患・腎疾患・肝疾患、血液疾患、糖尿病、神経疾患、疾患や治療により免疫が落ちている方



特に注意が必要な方



予防接種

町では、1〜15歳までのお子さんと65歳以上の高齢者の方については、予防接種費用の一部を助成しています。

インフルエンザ予防接種は、感染を100%予防することはできませんが、重症化を防ぐ効果があるといわれています。

免疫ができるまでには、2週間程度かかるので、早めの接種をおすすめします。

もし発症したら

48時間以内に早めに医療機関を受診しましょう

発症から48時間を過ぎると、抗インフルエンザウイルス薬の効果が期待できなくなります。大切なことは、周りの人にうつさないことです。発症してしまつたら次のことに気をつけましょう。

- なるべくほかの家族と別の部屋で療養する
- 感染者も家族や周りの人もマスクをする
- こまめに水分補給をする
- 適度に換気する
- 十分な睡眠、栄養バランスの良い食事を心がける
- 熱が下がっても2日間外出を控える

インフルエンザと解熱剤

インフルエンザの症状の一つとして見られるのが「高熱」です。熱を下げるために使われる解熱剤には、さまざまな種類がありますが、解熱剤の成分の中には、インフルエンザ脳症などの重い合併症を引き起こすものもあります。インフルエンザが疑われる場合は、自己判断で服ませず、医療機関を受診しましょう。



重症化のサインを見逃さないで

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続く
- 嘔吐や下痢が続く
- 息づかいが荒い
- 症状が長引き、悪化してきた
- 尿の回数が少ない

すぐに医療機関を受診してください

しっかり予防を心がけましょう

これからインフルエンザが流行する時期を迎えます。一般の風邪と違うインフルエンザは、普段以上の予防対策が必要です。予防の基本は、うがい・手洗い、マスクの着用などです。家庭や学校、職場などみんなで予防を徹底しましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染して発症する感染症の一つ。風邪が鼻やのどの症状から始まること多いのに対し、インフルエンザは突然の高熱とともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が起こります。発病当初から2〜3日間38度以上の高熱が続くなど重い症状が現れますが、多くは自然に治癒する感染症です。しかし、抵抗力の弱い方がかかると、肺炎や気管支炎を併発しやすく、重症化する。生命の危機に陥る場合もあります。

その年により流行の時期が異なりますが、インフルエンザは通常、初冬から春先にかけて毎年流行し、感染者が増加します。



予防

うがい・手洗いをしっかりと

外から帰ってきたら、まずはうがい・手洗いをし、ウイルスや汚れをしっかりと落としましょう。



人混みを避ける

ウイルスに接触する機会を避けましょう。人混みを避けることで感染のリスクを減らすことができます。



生活習慣で抵抗力をつける

休養とバランスの良い食事、十分な睡眠などで体の抵抗力を高めましょう。



加湿で室内の乾燥を防ぐ

空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。適切な湿度(50〜60%)を保ちましょう。



予防接種で重症化を防ぐ

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザに感染して発症したとしても、重症化を防ぐ効果があります。



せきエチケット

自分がかからないために、また、ほかの人にうつさないためにマスクの着用などで「せきエチケット」を守りましょう。



うがい・手洗い マスク着用を徹底