



インフルエンザから身を守ろう！

流行のピークは年明け

インフルエンザは、毎年約10人に1人がかかる感染力の強い感染症です。例年11月ころから発生し、流行のピークは1～2月といわれていますが、5月ころまで散発してみられることもあるので注意が必要です。

どうやってうつるの？

飛沫感染／咳やくしゃみをしたときに、ウイルスが小さな水滴に含まれて周囲に飛び散ります。1回のくしゃみで、大きい粒子はおおよそ1～1.5mの距離であれば直接周囲の人の呼吸器に入り込み、ウイルスの感染が起こります。

接触感染／ウイルスに感染した人がドアノブ、スイッチなどに触れると、触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、

さらにその手で鼻、口に再び触れることで粘膜などを通じたウイルスの感染が起こります。

どんな症状が出るの？

- 38度以上の急激な発熱
 - 咳、喉の痛み
 - 全身のだるさ、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ※お年寄りや子ども、妊婦、気管支炎・ぜんそく・心疾患・糖尿病などの持病がある人は症状が重くなりやすいので、早めに医療機関にかかりましょう。

予防のポイント

- 小まめに手洗い、うがいをしましょう。アルコール消毒も有効です。
- 用事がないときは人混みを避けましょう。
- 1時間に1回程度は部屋の換気をしましょう。
- 栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう。
- 重症化を予防するために、予防接種をしましょう。ワクチンの効果は5か月程度持続します。
- 外出のときはマスクを活用しましょう。

【健康管理課保健師】