

阿工生のみなさんへ

インフルエンザの予防

- 1 栄養と休養を十分とる。
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- 2 人ごみを避ける。
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- 3 適度な温度、湿度を保つ。
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。
加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
- 4 手洗いとうがいを励行する。
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- 5 マスクを着用する。
どうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。
『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。



インフルエンザ感染については、つぎのチェックリストを参考にしてください。

重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

地域内でのインフルエンザの流行

急激な発症

※前触れとしての鼻水や咳、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気付く。

38℃以上の発熱／悪寒

要注意ポイント

重要ポイントの他にもつぎのような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

間接／筋肉痛

倦怠感／疲労感

頭痛

寝込む

また、つぎのいわゆる“かぜ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

咳／鼻水／くしゃみ のどの炎症



もしも、かかってしまったら

早めに受診！

インフルエンザかな、と思ったら、すぐに医療機関へ。抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える効果が期待されるため、早ければ早いほど、症状が軽くなる場合があります。

発症したら48時間以内に診断を

かぜ薬や解熱剤はNG

かぜ薬や解熱剤は、熱や咳、鼻水などの症状を抑えるものであり、インフルエンザに直接効くものではありません。抗生物質も細菌には効果がありますが、インフルエンザウイルスには効きません。

誤った自己判断は危険！