

インフルエンザを予防しよう！

暑い夏が終わり、秋のシーズンが始まりました。今年もインフルエンザが流行しやすい季節を迎えます。

インフルエンザは通常の風邪と比べ、症状が重く、高熱（38～40度）や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感、咳や痰など全身症状も顕著に現れます。インフルエンザの予防の基本は、「手洗い」、「うがい」です。

一人ひとり予防をすることが流行を防ぐことにつながります。皆で、協力してインフルエンザをしっかり予防し、流行を防ぎましょう。

●予防するには・・・

1. 栄養と休養を十分とる。
体力をつけ抵抗力を高め感染しにくくします。
2. 人混みをさける。
ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
3. マスクを着用する。
他の人への感染を防ぐ意味でとても大切です。
4. 外出後の手洗い・うがい
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. 適度な温度・湿度を保つ。
ウイルスは低温・乾燥を好みます。（換気、濡れタオル等で調節してみましょう。）

* 手洗いのポイント

- (1) 外出後、トイレの後、食事の前など必ず石鹸を使って手を洗いましょう。
注意：30秒以上洗い、流水でしっかり流しましょう。
- (2) 洗い残しがないように丁寧に洗いましょう。
注意：親指、指の間、手の甲、手首、指の先は洗い残ししやすいところです。
- (3) 洗った後はペーパータオルや清潔なタオルで拭きましょう。
注意：共用タオルは感染のもとになる可能性があります。

* うがいのポイント

外出後、のどや空気の乾燥しているとき、朝起きたときなどにうがいを心がけましょう。まず、うがいの前に手を洗い、口の中をよくすすぎます。その後、のどの奥まで洗浄できるよう15秒程度うがいをします。これを数回繰り返すのがポイントです。

○インフルエンザワクチンについて

予防接種を受けておくことは、インフルエンザへの感染、重症化の予防に効果があります。接種後、ワクチンが効果を発揮するのに約2週間、持続期間は数ヶ月とされています。予防接種の有効性を高めるために、流行する前の11月下旬までに受けておくようにしましょう。

