

インフルエンザを予防しましょう

「あっ、その咳、そのくしゃみ ～咳エチケットしてますか？～」

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、例年、気温が下がって空気が乾燥する冬になると流行します。

次のことに気をつけて、インフルエンザを予防しましょう。

◆インフルエンザの症状

38℃以上の高熱・頭痛・全身の倦怠感・関節痛などが突然現れます。

ほかに普通のかぜのようにのどの痛み、鼻水、咳などの症状も現れます。

肺炎や気管支炎などの合併症を起こし、重症化することもあります。

◆咳エチケットとは

- ・咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ・咳、くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を押さえ、人のいないほうに顔を向けましょう。
- ・使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳をしている人にはマスクをすすめましょう。

◆インフルエンザにかかってしまったら

早めに医療機関を受診しましょう。

- ・インフルエンザは、単なるかぜではありません。
- ・症状がある方は、診察をうけてください。
- ・外出するときや医療機関を受診する場合は、マスクを着用しましょう。

安静にして、休養をとりましょう。

- ・特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・他の人にうつさないために、人の集まるところには行かず、安静にしてください。

水分を十分に補給しましょう。

- ・脱水症状に気をつけ、こまめに水分をとりましょう。

《インフルエンザの予防ポイント》

1. 咳エチケットは、インフルエンザの予防に大切です。
2. 外出後は、手洗い、うがいをしましょう。
3. 室内の乾燥を防ぐため、加湿器などを使い、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
4. 流行期には人ごみなどへの外出はできるだけ控えましょう。
5. やむをえず外出するときはマスクを着用しましょう

◎マスクの正しい着用

- (1) 口と鼻をしっかりおおいます。
- (2) すき間がないように、顔にフィットさせます。
- (3) ゴムひもで耳にしっかり固定させます



感染症に関するご相談は
山形県村山保健所（感染症対策室）
電話番号 023-627-1105