

インフルエンザに備えよう！

インフルエンザについて

Q. 症状は？

38℃以上の熱、咳、のどが痛い、体がだるい、関節が痛いなど

Q. どこから感染する(うつる)？

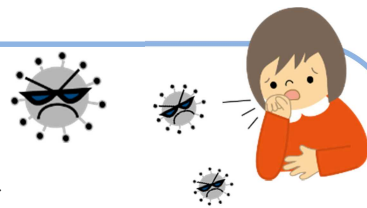
感染した人の鼻水、唾がついたものや、せき・くしゃみから

* 感染してから1~2日あとに、急に熱がでて、症状がでます。

Q. 島根ではいつ流行(たくさんの人が感染すること)するの？

12月終わり頃から流行が始まります。1月中頃から2月始めが一番多いです。

3月の終わり頃から少なくなっていくます。



自分がうつらないために・人にうつさないために

① 予防接種(予防するためのワクチン注射)

ワクチンは、症状が出にくくなり、重くなるのを防ぎます。注射をして2週間ぐらいしてから効果がでます。流行する前に予防接種を受けましょう。

② 咳が出るとき、人にうつさないために

- ・ 咳やくしゃみがでるときは、マスクをしましょう。
- ・ 咳や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て、人のほうを向かないようにしましょう。
- ・ 咳やくしゃみを手で受けたときは、すぐに手を洗いましょう。

③ 手を洗う

ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、感染するかもしれません。外から建物に入った時や料理をする前や後、食事の前には、石けんでよく手を洗いましょう。

④ 乾燥に気をつける

空気が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。部屋の中は乾燥しやすいので、加湿器などを使って湿度を50~60%にしましょう。

⑤ しっかり休む 栄養もとる

よく休みましょう。栄養のバランスを考えて食事を取りましょう。

⑥ 人がたくさんいるところに行かない

インフルエンザが流行したら、特にお年寄りや病気の人が、妊娠している人、疲れている人、あまり寝ていない人は、人がたくさんいるところに行かないようにします。もし、人がたくさんいるところに行く時にはマスクをして行き、家に帰った時に、手を洗いましょう。



うつったかな？と思ったとき…

● 早く病院に行きましょう！

抗インフルエンザウイルス薬(インフルエンザの治療の薬)は、症状が出て2日(48時間)以内にとります。2日以上たつと、効果はあまりありません。

インフルエンザのような症状が出たり、体調が悪い時は、早く病院に行きましょう。

特に気をつける人

お年寄り、子ども、妊娠している人、病氣の人(肺や気管、心臓の病氣、糖尿病など)

かんせん

感染したとき

● 安静にして休みましょう

早く病院に行きましょう。安静にして、ゆっくり休みましょう。

たくさん寝ましょう。

● 水分を取りましょう

脱水症状を防ぐために、水分を十分に取ります。

● 子ども・若い人(19歳以下の人)を一人にしない

19歳以下の方は、インフルエンザに感染すると、急に走り出したり、部屋から飛び出したり、歩き回ったりするかもしれません。特に症状が出て2日間は、一人にしないようにしましょう。



インフルエンザの予防接種について

予防接種は、病院で受けます。健康保険は使えません。料金は、病院に聞いてください。

◆ 次の人はインフルエンザの予防接種の料金を住んでいる市町村が少し負担します。

- ✓ 65歳以上の人
- ✓ 60～64歳で、心臓、じん臓、または呼吸器に障がいがあるために生活に制限がある人
- ✓ 60～64歳で、HIVのために日常生活がほとんどできない障がいがある人

※これ以外の人に、料金を負担する市町村があります。自分が住んでいる市町村に聞いてみてください。

<問い合わせ> 島根県薬事衛生課 TEL:0852-22-6532