


インフルエンザにご注意ください



インフルエンザの感染力は非常に強いため、日本では約一千万人、**10人に1人**が感染しているといわれます。インフルエンザから身を守るためには正しい情報を知ることが大切です。

インフルエンザと風邪のちがいは？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなど 局所症状 進行は緩徐。	38℃以上の発熱 やせき、のどの痛み、 全身の倦怠感や関節の痛み などの 全身症状 。 急激に進行する。
流行の時期	1年を通して。 	1月～2月に流行のピーク。 ただし、4月、5月までに散発的に流行することもある。

インフルエンザ予防のためにできること

インフルエンザの予防の基本は、**手洗い・うがい**。
正しい手洗い・うがいのしかたを身につけましょう。
また、**マスク**をつけることも他の人へウイルスをうつさないために有効です。

うがいのポイント

- ① 家に帰ったらうがいをしましょう
- ② うがいの前に手を洗う
- ③ はじめは口の中をブクブク
- ④ うがいはのどの奥までガラガラ



もし インフルエンザにかかったら

- ☆インフルエンザを疑う症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。ただし、**検査は発熱後 12 時間経過が望ましい**です。
- ☆**安静にする**
十分な睡眠をとるなど安静にしましょう
- ☆**水分補給**
高熱による発汗での脱水症状を予防するために、こまめに水分の補給が必要です。
- ☆**薬は医師の指示に従って正しく服用**



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



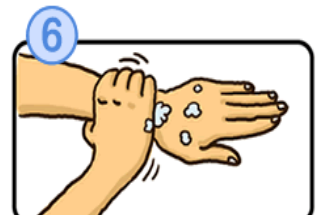
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。